



BACHELORARBEIT

Herr

Sebastian Iffert

Der mediale Druck - Präventionsstrategien für Spitzensportler

2012

BACHELORARBEIT

Der mediale Druck – Präventionsstrategien für Spitz- zensportler

Autor/in:

Herr Sebastian Iffert

Studiengang:

Angewandte Medienwirtschaft

Seminargruppe:

AM09sS1-B

Erstprüfer:

Herr Prof. Heinrich Wiedemann

Zweitprüfer:

Herr Prof. Dr. Otto Altendorfer M.A.

Einreichung

München, 15.01.2012

BACHELOR THESIS

Media Pressure – Preventative Strategies for Top Athletes

author:

Mr. Sebastian Iffert

course of studies:

Applied Media

seminar group:

AM09sS1-B

first examiner:

Mr. Prof. Heinrich Wiedemann

second examiner:

Mr. Prof. Dr. Otto Altendorfer M.A.

submission:

Munich, 15.01.2012

Bibliografische Angaben

Iffert, Sebastian:

Der mediale Druck – Präventionsstrategien für Spitzensportler

Media Pressure – Preventative Strategies for Top Athletes

11 Seiten Verzeichnisse, 75 Seiten Inhalt, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences, Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2011

Abstract

Der Spitzensport erfährt in der heutigen Zeit eine Nachfrage, wie es sie noch nie gegeben hat. Angesichts des Unterhaltungs- und Informationsbedürfnisses der Zuschauer spielen die Medien bei der sportlichen Vor- und Nachberichterstattung eine immer größer werdende Rolle, da sie den Akteuren oftmals Ziele auferlegen, nicht erbrachte Leistungen drastisch kommentieren und entsprechende Kosenamen verteilen. Diese Bachelorarbeit beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel von Spitzensport und Medien, wobei genauer auf die individuelle psychische Belastung durch die Medienberichterstattung eingegangen wird. Der Analyse von unterschiedlichen Spitzensportlern, die dem medialen Druck erlegen sind, folgt eine Reihe von präventiven Trainingsmethoden, die zum Ziel haben, dass der Leistungssportler unterschiedliche Strategien erlernt, mit denen er sich gegen Stressoren und allgemeinen Druck immunisieren kann.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis	VI
1 Einleitung.....	1
1.1 Forschungsinteresse.....	1
1.2 Problemstellung	2
1.3 Zielsetzung.....	2
2 Spitzensport	4
2.1 Entwicklung des Spitzensports.....	4
2.2 Stellenwert in unserer Gesellschaft	7
2.3 Spitzensport, Medien, Wirtschaft und Politik – Kommerzialisierung.....	10
3 Massenmedien	14
3.1 Definition.....	14
3.2 Entwicklung der Massenmedien.....	17
3.3 Wirkungsformen der Massenmedien	26
4 Die Einflusskraft der Medien	33
4.1 Boulevardisierung, Konkurrenzkämpfe, Zeitdruck und Quotenzwang.....	33
4.2 Wahrnehmung der Medienberichterstattung.....	36
5 Präventionsstrategien.....	50
5.1 Die Persönlichkeit des Spitzensportlers	50
5.2 Was ist mentale Stärke?.....	51
5.3 Leitfaden zur Entwicklung mentaler Stärke	53
5.3.1 Grundlagentraining	54
5.3.2 Fertigkeitstraining.....	60
6 Fazit.....	74
Literaturverzeichnis	VII
Internetquellen	VIII
Eigenständigkeitserklärung	XI

Abkürzungsverzeichnis

bspw.	beispielsweise
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
etc.	et cetera
u. A.	unter Anderem
usw.	und so weiter
Vgl.	Vergleiche
v. u. Z.	vor unserer Zeit
z.B.	zum Beispiel
zit. n.	zitiert nach

1 Einleitung

1.1 Forschungsinteresse

Nachdem Sebastian Deisler, einer der talentiertesten Fußballer der vergangenen Jahre, an schweren Depressionen litt und Robert Enke Selbstmord beging, entbrannte eine hitzige Debatte über den Druck der Medien auf Spitzensportler. Die Presse selbst griff die Thematik auf und gelobte Besserung. Vom heutigen Standpunkt aus kann man behaupten, dass sich nach diesen Ereignissen langfristig nichts geändert hat und der Druck im professionellen Fußballgeschäft eher noch extremer wurde. Dies zeigt sich am Rücktritt des am Burn-Out-Syndrom erkrankten FC Schalke 04 Trainers Ralf Rangnick, dem Selbstmordversuch des erfahrenen Bundesliga-Schiedsrichters Babak Rafati und immer neuen seelischen Erkrankungen von Fußballspielern- und Funktionären. Selbst die teilweise horrenden Gehälter helfen nicht über die Tatsache hinweg, dass der professionelle Spitzensport einen Menschen auf Dauer durch mediale Hetzjagden und den extremen Leistungsdruck zermürben kann. Depressionen und Burn-Out, die stärksten Ausdrucksformen mentaler Schwäche, fanden bis vor einigen Jahren, zumindest in der öffentlichen Wahrnehmung der schillernden Fußballwelt, keine Aufmerksamkeit. Dabei tritt bei circa 20% der Deutschen einmal in ihrem Leben eine Depression auf.¹ Warum sollte dies im professionellen Sport nicht geschehen?

Heutzutage, nachdem unzählige Persönlichkeiten am großen Druck gescheitert sind, weiß man, dass das öffentliche Interesse und die ständige Aufmerksamkeit der Massenmedien auch viele Schattenseiten mit sich bringen. Selbst Männer wie Oliver Kahn, die bekanntlich eine gewisse Unantastbarkeit ausstrahlten, schreiben in ihren Biografien darüber, wie schwer es ist, dem Druck der Medien und den Erwartungen der Öffentlichkeit stets aufs Neue gerecht zu werden: „Ich bin ja gewiss nicht aus Zucker. Aber keiner soll glauben, dass es einen völlig unberührt lässt, wenn man über Jahre hinweg zum Affen, Gorilla, zum bananenfressenden Monster, ja, zum Verrückten gemacht wird, der nicht auf ein Spielfeld gehört“.²

¹ Vgl. Deisler (2010), S.7

² Kahn (2008), S.85

Herauszustellen ist, wie es Oliver Kahn in beeindruckender Form gelang, trotz dieser belastenden Bedingungen, Höchstleistungen abzurufen und ausschließlich auf den Sport fokussiert zu sein.

1.2 Problemstellung

Problematisch ist die Tatsache, dass insbesondere junge Spieler die Einflusskraft der Medien auf die eigene Psyche unterschätzen und anfangs nur die oberflächlichen Aspekte des Spitzensports sehen –viel Geld, viel Ruhm und die öffentliche Aufmerksamkeit. „Die Belastungen im Profibetrieb sind heute höher als noch vor dreißig Jahren, die Landschaft hat sich verändert. Früher hatten Spieler mehr Zeit, sich zu entwickeln und auch Fehler zu machen. Diese Zeit räumt man ihnen heute, im allseits beschleunigten Profibusiness, kaum mehr ein“. ³ Das Zitat von Ottmar Hitzfeld belegt, dass der Druck im heutigen Fußballgeschäft viel extremer geworden ist und junge Spieler kaum Zeit haben, sich in ihrem neuen Leben, dem Profigeschäft, zu akklimatisieren.

In Sebastian Deislers Biografie findet sich zudem ein Vorwort von Prof. Dr. Jürgen Beckmann, Direktor des Sportpsychologischen Zentrums der Technischen Universität München, der schreibt, dass „Angemessene Bewältigungsstrategien entscheidend dafür sind, inwieweit Versagensängste und spätere Depressionen vermieden werden können. Solche Bewältigungsstrategien standen aber leider nicht auf dem Trainingsplan des jungen Sebastian Deisler. Ferner führt die Trainings- und Wettkampfbelastung leicht in einen Zustand des Burn-Out, der die Entstehung einer Depression begünstigen kann“. ⁴

Die Frage, die sich aus diesen Aussagen ableiten lässt, ist: „Welche präventiven Maßnahmen kann ein Spitzensportler anwenden, um den Druck zu kanalisieren?“

1.3 Zielsetzung

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, einen Maßnahmenkatalog von unterschiedlichen mentalen Trainingsmethoden bereitzustellen, die dem Athlet dabei helfen, sich gegen

³ Deisler (2010), S.17

⁴ Vgl. Deisler (2010), S.8f

Stress zu immunisieren bzw. ihn zu kompensieren. Diese Methoden können zielführend eingesetzt werden, um mit dem medialen Druck, dem Leistungsdruck und auch den eigenen Ansprüchen umzugehen. Anhand der immer häufiger werdenden seelischen Erkrankungen lässt sich feststellen, dass professionelle Fußballvereine der Psyche ihrer Spieler zu wenig Aufmerksamkeit schenken und viele dadurch früh in ihrer Karriere scheitern. Speziell junge Spieler benötigen Empfehlungen, wie sie sich zu verhalten haben und wie sie mit bestimmten Situationen umgehen müssen. Ein weiteres Zitat von Prof. Dr. Jürgen Beckmann belegt die Relevanz der Thematik: „Es sollte von Jugend an ein Stressimmunisierungstraining auf dem Trainingsplan stehen, damit besonders junge Talente lernen, mit dem sportlichen Leistungsdruck und dem medialen Druck umzugehen, der im Laufe ihrer Karriere auf sie zukommt“.⁵

Im Zusammenhang mit den Medien liegt der Schwerpunkt dieser Arbeit auf Print, Fernsehen und Internet, da sich der Großteil des Sportpublikums dieser bedient. Dabei beschäftigen sich die Ausarbeitungen mit den Feldern der Medienwirkungsforschung, der Spirale aus Spitzensport, Wirtschaft, Medien und Politik sowie der Sportpsychologie. Diese Felder wurden bewusst so gewählt, da zuerst erläutert werden muss, wie Medien auf den Menschen wirken können und wodurch der enorme Leistungsdruck entsteht, um anschließend entsprechende Präventivmaßnahmen vorzustellen. Im letzten Kapitel wird ein Leitfaden für Spitzensportler präsentiert, der unterschiedliche Strategien erläutert. Das Ziel dieser Trainingsmethoden ist es, Kopf, Körper und Emotionen besser unter Kontrolle zu haben.

⁵ Vgl. Deisler (2010), S.13

2 Spitzensport

2.1 Entwicklung des Spitzensports

„Der Spitzensport ist ein ständiges Training mit steter Reizsteigerung zur Erzielung von permanenter Leistungssteigerung, verbunden mit regelmäßigem Abruf der Leistung auf Wettkämpfen.“⁶

„Der Leistungssport unterscheidet sich vom Breitensport insbesondere durch den wesentlich höheren Zeitaufwand (in der Regel tägliches Training) sowie die Fokussierung auf den sportlichen Erfolg.“⁷

Diese beiden Zitate fassen die wichtigsten Aspekte des Spitzensports sehr prägnant zusammen. Allgemein versteht man unter dem Begriff Sport unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen, die meistens mit körperlichen Aktivitäten verbunden sind. Der Spitzensport repräsentiert diesbezüglich die Elite der jeweiligen Sportart und die Sporttreibenden werden als Sportler bzw. Spitzensportler bezeichnet.⁸ Die Sportarten müssen bestimmte Regeln und ethische Werte einhalten wie z.B. Fairplay, Chancengleichheit oder Unverletzlichkeit der Person. Die Verletzung dieser Regeln wird bei nicht Nichteinhaltung konsequent bestraft und kann bis hin zum Wettkampfausschluss führen. Sport selbst gibt es in nahezu allen Variationen: Sportvereine, Schulsport, Breitensport in Fitnessstudios, Individualsportarten, Denksport, Behindertensport und privater Sport in Form von Joggen oder Nordic Walking.

Aus heutiger Sicht kann man sagen, dass der Spitzensport zu den populärsten Medieninhalten überhaupt zählt und die Spitzensportler teilweise unter 24h Beobachtung stehen. Sportsendungen, Reportagen und Artikel zu unterschiedlichen Sportlern oder Sportereignissen sind beinahe zu jeder Tageszeit abrufbar und bieten stets neuen Gesprächsstoff innerhalb einer Gesellschaft. Der Spitzensport begeistert die Massen

⁶ <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/h31christinaleistungssport.pdf>, Zugriff am 28.11.2011

⁷

http://www.hypoxie.com/tl_files/content_img/Blockseminar/Hoehentraining%20im%20Leistungssport%20Daniele%20%5BKompatibilitaetsmodus%5D.pdf, Zugriff am 28.11.2011

⁸ Vgl. http://www.telsekop.de/2/_sport_9103.de, Zugriff am 28.11.2011

schon immer, jedoch nicht in dem Maße, wie er es heute tut, weshalb sich ein Blick auf die Entwicklung des Profisports lohnt, der sich in den letzten Jahrzehnten zu einem profitablen Wirtschaftsmodell etabliert hat.

Die Idee des Spitzensports liegt schon sehr lange zurück, da es bereits im Altertum Profisportler gab, jedoch waren diese im Gegensatz zu heute keine Ein-Person-Unternehmen, die teilweise ein Vermögen während ihrer aktiven Laufbahn verdienen. Diese Berufssportler nahmen bspw. an den Olympischen Spielen in Griechenland teil und konnten sich voll und ganz auf den sportlichen Wettkampf bzw. die Vorbereitung konzentrieren, weil sie keiner anderen Beschäftigung nachgingen. Die Olympischen Spiele waren damals noch ein sehr kleiner Wettbewerb zu Ehren der Götter, der das erste Mal im Jahre 776 vor Christus stattfand. Schon damals galten Sportler, die als Sieger einer bestimmten Disziplin zurückkehrten, schnell als Helden. Die Spitzensportler wurden für ihre Leistungen zum Teil mit Steuererleichterungen, Grundbesitz, Geldgeschenken oder besonderen Bürgerrechten belohnt. Auch die römischen Gladiatoren waren in gewisser Weise Profisportler, da sie für ihren Kampf mit Geld entlohnt wurden und danach ärztliche Hilfe erhielten. Allerdings erklärte Kaiser Theodosius Ende des vierten Jahrhunderts nach Christus die Olympischen Spiele und auch die Gladiatorenkämpfe für verboten, womit der damalige Profisport vorerst sein Ende fand. Im Mittelalter spielte der Sport, im Vergleich zum Altertum, eine sehr geringe Rolle und Wettkämpfe fanden höchstens in Form von Ritterturnieren statt, die jedoch eher der militärischen Übung als dem sportlichen Wettbewerb dienten. Die Renaissance rückte schließlich die kulturellen Errungenschaften des Altertums wieder mehr in den Vordergrund und somit auch den Profisport. Dadurch fand bspw. der Boxsport im 18. Jahrhundert in England eine große Anhängerschaft, bei dem die Profis teilweise große Summen an Preisgeldern gewinnen konnten. Diese Entwicklung dauerte bis in das 19. Jahrhundert, als der Sport parallel zur Industrialisierung immer mehr Menschen, sowohl aktiv als auch passiv, begeisterte. Durch den Sport fanden viele Menschen einen Ausgleich zur stupiden und anstrengenden Arbeit in den Fabrikhallen. In England fingen die Fußball-Clubs in den 1880er Jahren an, ihre Spieler zu bezahlen und 1879 wurde schließlich die erste Profiliga mit zwölf Vereinsmannschaften gegründet. Zwar begeisterten der Fußball und das Boxen viele Leute, jedoch war die Aufmerksamkeit größtenteils auf die Olympischen Spiele der Neuzeit gerichtet, die 1896 zum ersten Mal ausgetragen wurden und den sportlichen Wettkampf auf breiter Ebene wieder in das Bewusstsein der Massen rückte. Bei diesen Spielen traten in erster Linie nur Griechen an, da für viele andere Sportler der Weg nach Athen zu weit war. Allerdings kann man diese Spiele im heutigen Sinne des Spitzensports nicht bezeichnen, da nur männliche

Amateursportler erlaubt waren und sowohl Vorbereitung als auch Training dem sportlichen Geist widersprachen. Jedoch definierten die olympischen Organisatoren den Begriff Amateur nie genau, was immer wieder Skandale um vermeintlich professionelle Sportler bei Olympia zur Folge hatte. Dieser Amateurparagraf wurde erst in den 1970er Jahren gelockert und 1981 schließlich komplett gestrichen, womit es Profis ab diesem Zeitpunkt erlaubt war, Geld mit ihrer Tätigkeit zu verdienen. Mit dem Beginn des Fernsehzeitalters nach dem zweiten Weltkrieg erlebte der Spitzensport eine neue Ära und die Profisportler fanden sich in einer völlig neuen Situation wieder, da man nun die steigende Popularität der eigenen Person nutzen konnte, um sich selbst besser zu vermarkten. Anstatt auf Eintrittsgelder und Prämien angewiesen zu sein, konnten Spitzensportler von nun an auch durch Produktwerbung und Sponsoring Geld verdienen. Allerdings traf dies nur auf die absoluten Topstars zu, da die restlichen Spitzensportler eher unbekannt waren und mit einem weiteren Beruf versuchten, ihre finanzielle Zukunft zu sichern. Im Zuge des Privatfernsehens und weltweiter Satellitenprogramme wuchs das Interesse am Spitzensport in den 1980er Jahren immens und verschiedene Sportveranstaltungen wurden immer wieder aufs Neue zu großen Fernsehereignissen, die gute Quoten garantierten, was die Übertragungsrechte des jeweiligen Sportereignisses immer teurer werden ließ. Anfang der 1980er Jahre zahlten ARD und ZDF bspw. umgerechnet circa 323.000 Euro an die Vereine, um Spiele der Fußball-Bundesliga zu übertragen. 2009 wurden diese Rechte für 420 Millionen Euro weiterverkauft. Zwar ist die Begeisterung für Fußball in Deutschland am größten, jedoch sind auch sehr viele andere Sportarten für das Fernsehen interessant, was in den letzten Jahren nicht nur die Preise für die Übertragungsrechte explodieren ließ, sondern auch die Gehälter der Sportler. Neben den hoch-dotierten Verträgen der Top-Athleten wurden auch die Werbe- und Sponsorenerträge je nach Bekanntheitsgrad und Werbetauglichkeit immer üppiger. Dies hatte zur Folge, dass es in den letzten Jahren mehrere Spitzensportler wie Tiger Woods, David Beckham, Michael Jordan oder Michael Schumacher gab, die in ihrer Laufbahn mehrere hundert Millionen Euro verdienten.⁹

⁹ Vgl. http://www.planet-wissen.de/sport_freizeit/olympische_spiele/leistungssport/profisport_geschichte.jsp, Zugriff am 28.12.2011

2.2 Stellenwert in unserer Gesellschaft

Ziel dieses Unterpunktes ist es, zu belegen, warum der Sport in unserer Gesellschaft seit Jahren eine Konstante bildet und wodurch er die Menschen Woche für Woche und Jahr für Jahr begeistert. Denn eines ist Fakt, würde die Gesellschaft sich nicht so sehr für Spitzensport bzw. dessen Akteure interessieren, dann würde die mediale Aufmerksamkeit weitaus geringer ausfallen. Im Umkehrschluss würde dies für die Sportler weniger Druck bedeuten. Durch die immer größer werdenden Erwartungshaltungen des Publikums und der Medien wird auch der Leistungsdruck zunehmend größer, getreu dem Motto: Höher, schneller, weiter!

Sport bzw. Spitzensport ist aus heutiger Sicht nicht mehr aus der Gesellschaft wegzu-denken, da er in Form von Freizeitaktivitäten und Unterhaltung durch Massenmedien seit Jahren eine feste Größe bildet. Ungeachtet von wirtschaftlichen, politischen oder sozialen Krisen gilt der Sport für viele als eine der schönsten Nebensachen der Welt, was sich auch in den Zahlen der Stadionbesuche und den Einschaltquoten wieder-spiegelt. Woche für Woche gehen hundertausende Menschen in Stadien, Wettkampf-arenen und Millionen fiebern vor den Fernsehgeräten bei ihrer Lieblingssportart mit. Fußballweltmeisterschaften können sogar Milliarden Menschen vor die Fernsehgeräte locken. Auch die Mitgliedschaften des Deutschen Sportbunds sprechen eine deutliche Sprache, da mit 27 Millionen Menschen nahezu jeder dritte Deutsche Sport treibt. Da-neben gibt es noch Millionen von Menschen, die im Fitnessstudio, beim Joggen oder Schwimmen einen Ausgleich zum Alltag finden.¹⁰ Diese Aussagen werden von einer Studie gestützt, wonach sich 91% der befragten Bundesbürger für Sport interessie-ren.¹¹

All dies belegt, dass die Begeisterung der Deutschen für Sport viel größer nicht sein könnte, was sich auch in Bezug auf den Spitzensport sagen lässt, wobei der Fußball dabei weit vor allen anderen Sportarten auf dem ersten Platz rangiert. Jede Woche verfolgen Millionen von Zuschauern die Ereignisse in der Bundesliga und lesen in den darauffolgenden Tagen unterschiedliche Artikel und Meinungen zu den jeweiligen Be-gegnungen. Zwar sind die Interessen des Publikums im Spitzensport sehr verstreut,

¹⁰ Vgl. Riedl (2006), S.11

¹¹ Vgl. Ufa-Studie (2002), S.10 zit. n. Riedl (2011), S.11

jedoch konzentriert sich ein Großteil der Zuschauer auf die Fußball-Bundesliga. Versucht man die Frage zu beantworten, was die Menschen am Spitzensport so begeistert, dann wird man in der Literatur meist auf eine Vielzahl psychologischer Motive, Bedürfnisse oder Publikumsinteressen verwiesen. Beispielsweise geht das *Stress and Simulation Seeking-Motiv* davon aus, dass der normale Bürger durch die Langeweile im Alltag ein Bedürfnis nach Spannung, Risiko und emotionalen Erlebnissen empfindet, welches er mit sportlichen Ereignissen befriedigen kann.¹²

Im Leben der Menschen gibt es jedoch viele unterschiedliche Motive, woraus das große Interesse am Spitzensport entsteht. Unterschiedliche Motive wären die eben genannten Gründe des Spannungserlebens und die Flucht aus dem Alltag, gesellige Konversationen, Heldenverehrung und Bedürfnisse nach Identifikation (mit dem Verein oder dem Sportler selbst). Diese Liste ließe sich noch viel weiter ausführen, jedoch geht es hierbei nicht um die Anzahl der Zuschauermotive, sondern darum, dass das Publikumsinteresse am Leistungssport überdeterminiert ist. Das bedeutet, dass individuell meist mehr Motive vorhanden sind, als nötig wären, um ein Sportinteresse zu haben. Dies bedeutet wiederum, dass der Spitzensport sein Publikum nicht monokausal, also nur über die Befriedigung eines spezifischen Bedürfnisses bindet, sondern dadurch, dass er unterschiedliche Motivationsebenen gleichzeitig anspricht. Diesbezüglich ist auch die Entwicklung der sogenannten „*Sport Fan Motivation Scale*“ zu erwähnen, die acht über eine explorative Faktorenanalyse gewonnene Motive des Besuchs von Sportveranstaltungen definiert: Eustress (positiver Stress), Steigerung der Selbstachtung, Flucht aus dem Alltäglichen, Wunsch nach Unterhaltung, Sportwetten, ästhetischer Wert, Bedürfnis nach Gruppenzugehörigkeit, Zeit mit der Familie. Diese statistischen Daten liefern gleich mehrere Gründe dafür, warum und was uns am Spitzensport so sehr begeistert.¹³

Das Motiv der Gruppenzugehörigkeit bzw. des Gemeinschaftserlebens kann dabei eine besonders große Rolle spielen, weil der Spitzensport sowohl vor dem Fernsehen als auch im Stadion zu einer massenhaften Synchronisation individuellen Erlebens führt und dadurch ein leicht zugängliches und anschlussfähiges Thema für eine Konversationen darstellt. Darüber hinaus bietet der Sport für das Individuum auch eine gewisse

¹² Vgl. Gabler (1998), zit. n. Riedl (2006), S.74

¹³ Vgl. Riedl (2006), S.21

biographische Kontinuität, weil er den Menschen ein Leben lang begleitet und dadurch das Interesse nie abreißt bzw. nie abreißen kann. Durch diese Persistenz lassen sich unter Umständen auch andere Diskontinuitäten im Lebenslauf abmildern. Des Weiteren stellt der Sport auch eine Gelegenheit für eine sportunspezifische Solidarität dar, wenn beispielsweise Geschäftsleute in den VIP-Lounges ihre Kontakte pflegen oder Eltern ihre Kinder zu einem sportlichen Event begleiten, welches die Kinder ohne elterliche Begleitung nicht besuchen könnten.¹⁴ Die durch das Publikum und z.T. auch durch die Massenmedien erzeugten Konversationen, sorgen auch nach Ende des Wettkampfes dafür, dass das Ende des Sportereignisses noch nicht die Beendigung des Themas bedeutet, weil es innerhalb der Gesellschaft und der öffentlichen Meinung weiter bestehen bleibt. Somit stellt das Publikum des Sports eine Art Gemeinschaft dar, die den Sportereignissen gesellschaftliche Bedeutung verschafft, weil nur das, worüber kommuniziert wird, auch von gesellschaftlicher Relevanz ist bzw. dadurch erst existiert. Das Publikum hat für den Spitzensport außerdem noch eine weitere Funktion, da es erst die Verkopplung von Spitzensport mit den Systemen Massenmedien, Wirtschaft und Politik möglich macht. Diese Systeme sind am Spitzensport interessiert, weil das Publikum es ist. Im Idealfall können also Menschen, die sich für Leistungssport interessieren zukünftig in Zuschauer/Leser, Konsumenten und Wähler transformiert werden.¹⁵ Freilich können sportliche Wettkämpfe auch ohne Publikum stattfinden, jedoch ist es im Interesse aller Beteiligten, wenn sich möglichst viele Menschen an der jeweiligen Sportart, sei es über Fernsehen, Internet, Stadionbesuche oder Zeitschriften, erfreuen und dadurch ihre unterschiedlichen Motive befriedigen können.

Die Anspruchshaltung vieler Zuschauer ist heutzutage vielfältiger als noch vor einigen Jahren, sie wollen attraktiven Sport bei angenehmen Begleitzuständen sehen und zusätzliche Erlebnisangebote nutzen können. Daher werden höchste Ansprüche in puncto Leistung, Attraktivität und Komfort von der Seite der Zuschauer gestellt, die oftmals sehr üppige Preise für ihre Eintrittskarten zahlen müssen. In Bezug auf die sportliche Qualität herrschen definitiv unterschiedliche Anforderungen an den Athleten bzw. die Mannschaft, da viele Menschen unterschiedliche Auffassungen von sportlichen Leistungen haben. Wo sich die Einen sportliche Qualität durch internationale Stars wünschen, die auf technisch höchstem Niveau raffinierte Spielzüge präsentieren, steht für

¹⁴ Vgl. Bette und Schimak (1995), zit. n. Riedl (2006), S.76

¹⁵ Vgl. Riedl (2006), S.86

die Anderen der persönliche Bezug zum Team im Vordergrund, die Stimmung im Stadion und der Kampfgeist der Mannschaft.¹⁶

Egal wie schnell und wodurch die Begeisterung und die Heldenverehrung speziell im Fußball entsteht, so schnell können diese positiven Gefühle auch in die entgegengesetzte Richtung schlagen, wenn Erfolge ausbleiben oder sich Sportler nicht so verhalten, wie es das Publikum bzw. die Gesellschaft von ihnen erwartet. Nicht selten ist dies ein gefundenes Fressen für die Medien, die dann mit dramatisierten Darstellungen über Mannschaft, Trainer, Sportler und auch Schiedsrichter der öffentlichen Meinung entsprechen und durch Artikel, spöttische Wortspiele oder kritische Diskussionen im Fernsehen, der Gesellschaft noch mehr Material zur Konversation liefern. Viele Medieninformaten müssen diese Inhalte natürlich aufgreifen und für Wirbel sorgen, weil sie stets an hohen Absätzen, Einschaltquoten oder Klicks interessiert sind, jedoch führte dies schon zu regelrechten medialen Hetzjagden, die etliche Beteiligte dazu brachten, ihre Karriere vorzeitig zu beenden oder sogar versuchten, dem medialen Druck mit dem Tod zu entfliehen. Unter Punkt 4.1 wird auf diese Boulevardisierung der Medienlandschaft näher eingegangen und erläutert, wie es zu dieser Entwicklung kommen konnte.

2.3 Spitzensport, Medien, Wirtschaft und Politik – Kommerzialisierung

Die Begeisterung für den Sport wächst und wächst. Kaum anders ist es zu erklären, dass immer mehr Vereine attraktivere Stadien mit einem größeren Zuschauervolumen bauen und auch sonst alles dafür geben, den Fan in seiner Freizeit mittels Social-Media Kampagnen und anderen Marketing-Maßnahmen möglichst nah am Verein zu halten. Der Sport erfüllt nicht nur eine gesamtgesellschaftliche Funktion, die nicht zu ersetzen ist, sondern tritt auch vornehmlich als Leistungsträger für andere Teilsysteme auf, wie z.B. für Massenmedien, Wirtschaft und Politik. Diese Systeme erhoffen sich durch die Beteiligung am Sport Leser/Zuschauer, Kunden oder Wähler und zahlen dies in Form von Übertragungsrechten, Sponsoring und Sportförderungen zurück. Somit hat der Sport nicht nur eine einmalige Rolle innerhalb der Gesellschaft, sondern steht in

¹⁶ Vgl. Cachay et al.(1988) , zit. n. Riedl (2006), S.188f

verschiedensten Leistungsbeziehungen zu anderen gesellschaftlichen Teilsystemen.¹⁷ Diese unterschiedlichen Systeme sind mittlerweile so verflochten, dass es unmöglich wäre, sie zu trennen. Für den modernen Spitzensport sind die Sponsorengelder aus dem Wirtschaftssystem ebenso unverzichtbar wie die vielen Unterstützungen, die der Sportjournalismus beispielsweise durch den Kauf von Übertragungsrechten bereitstellt. Für die Industrie ist der Spitzensport als attraktiver Werbeträger von großem Interesse, weil er gesellschaftliche Werte wie Erfolg, Disziplin, Leistungswille, Durchhaltevermögen und Fairplay vermittelt. Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Tatsache, dass der Spitzensport durch den Multiplikator Massenmedien den Werbebotschaften der Wirtschaft hohe Reichweiten bei geringen Streuverlusten verspricht. Dadurch bewegt sich der Spitzensport jedoch ständig zwischen „hilfreicher Ökonomisierung und gefährlicher Kommerzialisierung“.¹⁸ „Bezogen auf Spitzensport bedeutet die Kommerzialisierung, dass Rechte, die im und mit dem Sport entstehen, über den Markt, also nach dem Prinzip von Leistung und Gegenleistung, an Nicht-Mitglieder verkauft werden. Der Sport und die mit ihm verbundenen Nutzungsrechte werden zu Ware.“¹⁹ Eine wichtige Besonderheit hierbei ist der Unterschied zu anderen gesellschaftlichen Subsystemen, weil die Anbieter des Spitzensports, die Vereine, nur in Zusammenarbeit mit den anderen Vereinen überhaupt erst entstehen bzw. funktionieren können, bspw. wäre ein Betrieb der Bundesliga mit nur einer Mannschaft nicht möglich. Dadurch besteht nicht nur eine Abhängigkeit zu anderen Teilsystemen in der Gesellschaft, sondern zusätzlich eine gewisse Abhängigkeit im Sportbetrieb selbst. Ein weiterer Aspekt der Kommerzialisierung des Spitzensports ist das Sponsoring, das sich in den letzten Jahrzehnten vervielfachte. Die steigende Attraktivität des Spitzensports für die Wirtschaft lässt sich sehr gut mit Zahlen verdeutlichen: So stiegen die Sponsoring-Investitionen von 150 Mio. Mark in den 80er Jahren, auf 1 Milliarde Mark in den 90er Jahren bis hin zu 2,9 Milliarden Mark im Jahr 2000. Bis zum Jahr 2006 stiegen diese Zahlen schon auf über 2 Milliarden Euro. Daran lässt sich erkennen, dass der Spitzensport zunehmend von den Mitteln der Wirtschaft abhängig ist und dass einige Events ohne Sponsoring gar nicht mehr durchgeführt werden könnten. Dabei ist anzumerken, dass Fußball, nach einer öffentlichen Befragung von 159 europäischen Werbetreibenden durch die Agentur Sport & Markt im Jahr 2000, die am meisten genutzte, länderübergreifende Sportart

¹⁷ Vgl. Riedl (2006), S.34f

¹⁸ Vgl. Hackforth (1997), S.178 zit. n. Schaffrath (2006), S.58

¹⁹ Heinemann (1998), S.40 zit. n. Schaffrath (2006), S.59

ist. Diese Tatsache begründen die Unternehmen mit der hohen Effektivität, dem guten Preis-Leistungs-Verhältnis und der hohen Reichweite.²⁰ Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass auf dem Fußballgeschäft der größte Druck liegt, da die Wirtschaft durch ihre Sponsoring-Investitionen dementsprechende Erfolge fordert, um möglichst viel Aufmerksamkeit auf ihre Produkte oder Dienstleistungen zu lenken.

Die Ökonomisierung und Kommerzialisierung des Spitzensports lässt sich nicht nur durch die Entwicklung der Sponsoring-Einnahmen beurteilen, sondern auch danach, dass viele Athleten oder einzelne Abteilungen in Vereinen als Wirtschaftsunternehmen mit dem Ziel geführt werden, kommerziell erfolgreich zu sein. Diese Aussage wird dadurch bekräftigt, dass der Deutsche Fußball-Bund die Möglichkeit zugelassen hat, Vereine unterschiedliche Gesellschaftsformen wie AG oder GmbH anzunehmen. Ein Beispiel dafür ist Borussia Dortmund, die mit ihrem Börsengang am 31.10.2000 fast den Untergang des Unternehmens besiegelte. Die Relevanz der Ökonomie wird besonders deutlich, wenn bei sportlichen Niederlagen mehr über die wirtschaftlichen Aspekte, z.B. Einnahmeverlust oder Prämienkürzungen, als über die sportlichen Gesichtspunkte gesprochen wird.²¹ Sportökonom Scheelhaaß bezeichnet dieses Phänomen als „Transformation des Profisports von einem primär sportlichen Ereignis in ein primär wirtschaftliches Unternehmen“.²² Die Kommerzialisierung wird von vielen Kritikern als eine gefährliche Entwicklung gesehen, die auch dazu führen könnte, dass der Sport seine Autonomie und Authentizität verliert. Auch das Publikum spielt dabei eine große Rolle, weil man nicht weiß, wie belastbar der Zuschauer im Hinblick auf die hemmungslose Kommerzialisierung ist. Darüber hinaus spielen auch die Medien im Hinblick auf die Kommerzialisierung eine zunehmend wichtigere Rolle, weil sie als unverzichtbare Finanziere des Spitzensports dienen. Für den Spitzensport selbst bedeutet die Kommerzialisierung nicht nur unter gewinnorientierten Kriterien handeln zu müssen, sondern auch unter diesen behandelt zu werden, wobei der Druck der Industrie immer größer wird, je mehr Geld sie in den Verein pumpt.²³

Spätestens hier spiegelt sich das Dilemma des heutigen bzw. realen Spitzensports wieder, weil zwar einerseits das spielerische Element, der eigentliche Gedanke des

²⁰ Vgl. Bruhn (2003), S.61 zit. n. Schaffrath (2006), S.59f

²¹ Vgl. Schaffrath (2006), S.61

²² Schellhaaß (2001), S.59 zit. n. Schaffrath (2006), S.61

²³ Vgl. Schaffrath (2006), S.62f

Sports, existiert, aber es andererseits um wirtschaftliche Interessen geht, bei denen der Mensch als Individuum keine Rolle spielt und nur der Erfolg wichtig ist. Somit können Sieg oder Niederlage in entscheidenden Spielen nicht nur im sportlichen Sinne über Sein oder Nichtsein entscheiden, weil ein Abstieg oder die Nichtteilnahme an einem europäischen Wettbewerb für Fußballvereine Verluste in Millionenhöhe bedeuten und oftmals verheerende Folgen nach sich ziehen. Dies spiegelt auch den Warencharakter des Leistungssports wieder, da die erbrachte Leistung der Mannschaft oder des Spielers vermarktet wird. Speziell der Marktwert der Spieler, welcher sich aus Leistung, Gehalt, Werbeeinnahmen und Ablösesummen zusammensetzen, unterstreicht den Warencharakter abermals.²⁴

Der Grundgedanke des Sports ist im Spitzensport schon lange abhanden gekommen und Investoren wollen für ihre Sponsoring-Gelder Leistung sehen. Der Spitzensport hat sich zu einer riesigen Vermarktungsmaschine entwickelt, die ihren eigenen Regeln folgt und ein Ende dieses Trends ist noch lange nicht in Sicht, weil Leistungssport zu einer Wachstumsgesellschaft geworden ist, die fest in der Gesellschaft implementiert ist und sich ständig vergrößert. Der Leidtragende dabei ist der Sportler selbst, der neben den körperlichen Höchstleistungen auch noch den Druck der Medien verkraften soll, wenn er Fehler macht oder sich in einer schwierigen Phase befindet. Diese Problematik wird im dritten Kapitel aufgegriffen und anhand von mehreren Beispielen verdeutlicht, wie sich der Leistungsdruck und die Kritik der Medien auf die Psyche des Sportlers auswirken können.

²⁴ Vgl. Knobbe (2000), S.22f

3 Massenmedien

3.1 Definition

„Massenmedien sind eine Sammelbezeichnung für alle Kommunikationsprozesse, die sich öffentlich und allgemein zugänglich über technische Übertragungsmittel meist einseitig an ein weit verstreutes anonymes Publikum richten.“²⁵

Der Terminus Massenmedien findet seinen Ursprung im 19. Jahrhundert, als der Begriff Masse erstmals in der Psychologie als Phänomen großer Menschenansammlungen benutzt wurde (Volksfeste, Streiks, Demonstrationen etc.), die auf relativ engem Raum miteinander kommunizieren und/oder als Kollektiv gemeinsam sozial handeln. Des Weiteren wird der Begriff Masse in der Soziologie dazu verwendet, um breite Bevölkerungsschichten von einer gesellschaftlichen Elite abzugrenzen.²⁶ Der Begriff Medien ist der Plural des Wortes Medium, was im Lateinischen so viel wie „die Mitte, der Mittelpunkt oder das in der Mitte befindliche“ bedeutet. In unserem Verständnis sind Medien Objekte, die als Mittel zur Weitergabe von Informationen/Botschaften durch Schrift, Ton und Bild fungieren.²⁷

Die Massenmedien können in Printmedien (z.B. Zeitung, Zeitschrift, Buch), auditive Medien (z.B. Radio, CD), audiovisuelle Medien (z.B. Fernsehen, Videokassette, DVD) und multimediale bzw. interaktive Medien (Internet) gegliedert werden. Die Massenmedien bilden in der Gesellschaft und auch im Alltag des Individuums eine feste Größe und stellen die Hauptquelle für politische, gesellschaftliche, wirtschaftliche und kulturelle Informationen dar.²⁸ Durch komplexe Symbole (bspw. Sprache oder Schrift) sind die Kodierung (Verschlüsselung) und die Dekodierung (Entschlüsselung) für einen Großteil von Menschen möglich. Das Kodieren bzw. Verfassen erfolgt meist über wirtschaftliche Organisationen, die über die finanziellen Mittel verfügen, um ein Medium herstellen und

²⁵ <http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/bildung/index,page=1186848.html>, Zugriff am 30.11.2011

²⁶ Vgl. <http://www.grin.com/de/e-book/52553/das-20-jahrhundert-gefaehrdet-und-gefaehrlich-die-masse>, Zugriff am 30.11.2011

²⁷ Vgl. <http://miteb.ifs-dortmund.de/medio/ab16/g-info.htm>, Zugriff am 30.11.2011

²⁸ Vgl. <http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/bildung/index,page=1186848.html>, Zugriff am 30.11.2011

verbreiten zu können. Somit sind die Kriterien eines Mediums: Technik, Information/ Inhalt/ Programm, Rezipienten und finanzielle Mittel.²⁹ Die Medien selbst werden nochmals in primäre, sekundäre und tertiäre Medien unterteilt. Primäre Medien zeichnen sich dadurch aus, dass sie weder auf der Seite des Senders bei der Produktion, noch auf Seiten des Empfängers bei der Rezeption technische Hilfsmittel benötigen, um zu kommunizieren. Dies beschreibt also alle menschlichen Kommunikationsmedien, wie z.B. Mimik, Gestik und Sprache. Bei sekundären Medien kommt es nur auf Seiten des Senders zur Beanspruchung technischer Hilfsmittel bei der Produktion, wobei dies von einfacher bis hin zu komplexer Technik stark variieren kann. Beispiele für solche Medien sind Rauchzeichen, Schrift oder Fotografie. Die tertiären Medien beschreiben die neusten Medienformen, bei deren Produktion als auch Rezeption man auf die Hilfe von Technik angewiesen ist. Dies ist beispielsweise beim Film, Fernsehen oder Internet der Fall.³⁰ Darüber hinaus gilt ein allgemeines Prinzip für alle Medien, das sich das Rieplsche Gesetz nennt. Dieses besagt, dass Medien, die sich einmal etabliert haben, niemals von einem neuen Medium komplett verdrängt werden.³¹

Allgemein beschreibt der Terminus Massenmedien das Zusammenspiel von Menschenmassen und Informationen/ Botschaften, die in unterschiedlichen Formen vermittelt werden und bei deren Vermittlung eine zeitliche, räumliche oder raumzeitliche Distanz zwischen den Kommunikationspartnern herrscht.³² Massenmedien sind öffentlich, allgemein zugänglich und meist einseitig. Sie werden oftmals in einem Atemzug mit der Massenkommunikation genannt, weil die Massenmedien die Kommunikationsmittel dieser sind. Beide Phänomene hängen auch eng mit dem Spitzensport zusammen, weil zumindest der mediale Spitzensport ohne sie nicht existieren würde.³³

Innerhalb der Gesellschaft führen die Massenmedien mehrere wichtige Funktionen aus, die ohne sie nicht erfüllbar wären:

²⁹ Vgl. http://www2.leuphana.de/medienkulturwiki/medienkulturwiki2/index.php?title=Kodierung_-_Dekodierung Zugriff am 30.11.2011

³⁰ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.18

³¹ Vgl. <http://www.mediasprut.ru/jour/beitraege/unverdrang/chapter04.htm>, Zugriff am 30.11.2011

³² Vgl. <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/massenmedien.html>, Zugriff am 30.11.2011

³³ Vgl. Knobbe (2000), S.27

- *Informationsfunktion:* Massenmedien haben die Aufgabe, die Bürger über Neuigkeiten, Institutionen, Fakten und handelnde Personen zu informieren sowie zu unterhalten.
- *Artikulierfunktion:* Medien übernehmen die Repräsentation der Bevölkerung gegenüber Regierung, Verwaltung und auch Institutionen oder Personen des öffentlichen Lebens. Bei dieser Funktion muss jedoch zwischen direkter und indirekter Artikulation unterschieden werden, da direkte Artikulation bspw. durch Leserbriefe erfolgt und die indirekte Artikulation durch die Schaltung von Programmen oder Inhalten, von denen die Medien denken, dass sich der Rezipient mit ihnen identifiziert
- *Kritik- und Kontrollfunktion:* Medien werden in diesem Zusammenhang gerne als die vierte Gewalt bezeichnet, die Regierung, Verwaltung, Rechtsprechung, Institutionen wie auch Unternehmen und Personen kritisiert und somit kontrolliert.
- *Erzieherfunktion:* Diese erscheint bei der heutigen Flut von primitiven, teilweise peinlichen Inhalten wie Hohn und kann nicht wirklich ernst genommen werden.³⁴

Durch die große Anzahl und die Vielfalt unterschiedlicher Medien wird auch der Wettbewerb untereinander fortwährend größer, weil das Publikum aus einem riesigen Pool an Formaten frei wählen kann. „Alle Medien bzw. Medienanbieter sind für ihren Fortbestand auf die Aufmerksamkeit des Publikums angewiesen. Diese muss konstant gehalten oder besser sogar gesteigert werden.“³⁵ Diese Konkurrenzsituation entstand mit der Einführung der privaten Sender in den 80er Jahren und hat sich durch die Etablierung des Internets weiter verschärft. Dieser Konkurrenzkampf erzeugt immer größeren Druck auf die unterschiedlichen Medien, weil Rezipienten schnell abspringen, wenn sie sich gelangweilt fühlen.³⁶ Dies ist ein Grund dafür, warum die Medien heutzutage teilweise die banalsten Inhalte veröffentlichen und die kleinsten Eskapaden von Profisportlern aufgreifen, um dem Anspruch der Rezipienten, stets mit neuen Informationen versorgt zu werden, gerecht zu werden. Da wir uns in einer schnelllebigen Zeit befinden, werden bestimmte Inhalte schnell uninteressant, was die Medien dazu treibt, ständig neue Themen und Eskapaden zu finden, über die sie berichten können. Die

³⁴ Vgl. Knobbe (2006), S.32

³⁵ Böhn/ Seidler (2008), S.162

³⁶ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.162

gelieferten Informationen dienen der Gesellschaft dann als Grundlage für weiterführende Kommunikation.³⁷

Im Laufe der letzten Jahrzehnte wurden die Massenmedien immer vielfältiger und komplexer, weshalb zunächst ein Blick auf deren Entwicklung geworfen wird. Danach wird die Mediennutzung der Gesellschaft analysiert, um anschließend mittels der Wirkungsforschung zu zeigen, wie Medien den normalen Bürger und Menschen, die im Rampenlicht stehen, wirken.

3.2 Entwicklung der Massenmedien

„Fasst man Medien im weiten Sinne als Mittler von Kommunikation auf, sind sie seit Beginn der Menschheitsgeschichte konstitutiv, da Zeichen, Sprache oder Schrift schon immer die menschliche Verständigung strukturieren“.³⁸

Dieses Zitat belegt, dass uns Medien seit Menschengedenken begleiten und sich ebenso entwickelt und etabliert haben, wie die Menschheit selbst. Im nachfolgenden Text wird die Kommunikation bzw. der Medieneinsatz von den ersten Höhlenbildern bis zur Digitaltechnik der Gegenwart dargestellt. Danach wird darauf eingegangen, welchen Einfluss die Medien auf unseren Alltag haben und wie sehr sie uns innerhalb der individuellen Meinungsbildung beeinflussen können.

Betrachtet man nur die „Massenmedien“ im ursprünglichen Sinne, dann spielen diese spätestens seit Einführung des Massendrucks eine erhebliche Rolle, da sie eine Vielzahl von Menschen erreichen und diese in regelmäßigen Abständen mit Informationen und Sachverhalten rund um die Themen Wirtschaft, Politik oder Kultur versorgen. Allerdings entstanden die ersten Medien weitaus früher. Die Definition der Medien umschließt selbst gemalte Bilder und somit kann man die Bildgeschichte der Medien bis zur steinzeitlichen Höhlenmalerei verfolgen, die zwischen circa 16.000 und 13.000 v. u. Z. begann. Diese Malereien waren teilweise in technisch hervorragendem Zustand und bspw. ließen sich abgebildete Tiere deutlich erkennen. Meist handelten die Bilder

³⁷ <http://www.pressemeldungen.at/153626/medien-die-konkurrenz-situation-nimmt-zu/>, Zugriff am 01.12.2011

³⁸ Bösch (2011), S.7

von Jagdszenen, die oftmals Teil eines religiösen Ritus waren, um eine erfolgreiche Jagd herbeizusehnen.³⁹

Die ersten „Kommunikationsversuche“ bzw. der Einsatz der ersten schriftlichen Medien begann historisch gesehen im 4. Jahrtausend v. u. Z. in der Kultur der Sumerer, die mit einem Griffel eine von ihnen entwickelte Keilschrift in feuchte Tonplatten ritzen. Diese Schrift wurde später von den Römern adaptiert und etablierte sich zu den heute verwendeten Buchstabenzeichen. Die Einführung der Schrift führte zwar zu erheblichen Komplexitätssteigerungen in Sprache und Denken, jedoch wurde erst durch sie Wissenschaft und Theoriebildung möglich, da man von nun an seine Gedanken und Visionen zu Papier bringen konnte. Die Verschriftlichung der Sprache wurde vereinfacht „Text“ genannt – durch ihn bestand auch erstmals die Möglichkeit, seine Gedanken zu fixieren, sammeln und zu verbreiten. Das Sammeln von Texten wurde auch Archivierung genannt. Durch die Archivierung konnte man Informationen auch außerhalb des Gedächtnisses speicherbar und abrufbar machen, wodurch sich das Wissen im Laufe der Zeit entwickelte. Nach einiger Zeit wurde es jedoch schwierig, bestimmte Inhalte zu bemühen, da die Ansammlung der Informationen immer größer und unstrukturierter wurde. Zudem kann es bei geschriebenen Texten aufgrund der großen historischen Distanzen zu einer Fehlinterpretation der Informationen kommen, da der kulturelle Kontext von Sender und Empfänger stark variieren kann.⁴⁰

Mit dem Text entwickelten sich auch unterschiedliche Trägermedien in Form von Tafeln, Schriftrollen und Büchern, die wiederum das gebräuchlichste Medium nach kurzer Zeit darstellten. Mit der immer größer werdenden Anzahl an Dokumenten wurde auch die Archivierung immer problematischer, wodurch die Übersicht immer mehr verloren ging. Dieses Problem war die Geburtsstunde der Bibliotheken, die es möglich machten, Werke zu kombinieren und zu selektieren – durch sie wurden Bücher und andere Texte auffindbar und gespeichertes Wissen erschließbar. Die größte antike Bibliothek war die von Alexandria, die ca. 300 v. u. Z. gegründet wurde und zwischenzeitlich bis zu 700.000 Schriftrollen in ihrem Bestand hatte. Bibliotheken waren in der

³⁹ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.78

⁴⁰ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.33ff

späteren Zeit hauptsächlich Klöstern überlassen, die die Texte sammelten, kopierten und verbreiteten.⁴¹

Es dauerte bis ins 15. Jahrhundert, bis sich die Vermehrung und Verbreitung der Bücher schlagartig veränderte. Grund dafür war die Idee des Buchdrucks mit beweglichen Lettern durch Johannes Gutenberg, die ohne jeden Zweifel als eine der wichtigsten Erfindungen der Menschheit betrachtet werden kann. Durch den Buchdruck wurde erstmals die massenhafte Verbreitung eines identischen Textes möglich und dieser sollte in der Folgezeit die Gesellschaft und die Bildung völlig neu definieren. Mit der Vermehrung und Verbreitung von Dokumenten erschloss sich zudem ein völlig neuer Markt und es etablierten sich verschiedene Formen des geschriebenen Textes wie Romane, Zeitungen, Biografien oder Zeitschriften. Durch die unterschiedliche Formate stieg auch das allgemeine Bedürfnis danach zu lesen und somit der Wille zu Bildung. Darüber hinaus wurde bei den Büchern die Seitennummerierung, Kapiteleinteilung, das Inhaltsverzeichnis und Register eingeführt, was einen erheblichen Vorteil gegenüber Schriftrollen hatte, weil man von nun an nicht mehr den kompletten Text lesen musste, um an bestimmte Stellen zu gelangen. Im 16. Jahrhundert wurden schließlich universell sammelnde Hofbibliotheken eröffnet, aus denen später Landes- und Staatsbibliotheken hervorgingen. Durch den Buchdruck etablierte sich eine gesellschaftliche Dynamik, die in unterschiedlichsten Feldern freigesetzt wurde – somit entstand die Vision der nationalen Kommunikationsgemeinschaft, deren Grundlage das Buch für die gesamtgesellschaftliche Kommunikation und Verständigung sein sollte. Dies dauerte jedoch bis ins 18. Jahrhundert, in dem schließlich eine starke Zunahme der Buchproduktion zu verzeichnen war und Bücher erstmals im Handel angeboten wurden.⁴²

Aufgrund der günstigeren Preise stiegen Nachfrage und Absatz in der Folgezeit stark an, Bücher waren fortan keine Luxusartikel mehr, die ausschließlich der gesellschaftlichen Elite vorbehalten waren. Es erfolgte eine Demokratisierung von Wissen, das immer breiteren Gesellschaftsschichten zugänglich war. Für den soziokulturellen Wandel in Deutschland wurde der Begriff „Leserevolution“ geprägt, der den medial hervorgerufenen sozialen Wandlungsprozess beschreiben sollte. Natürlich vergrößerte sich mit der Ausweitung der Buchproduktion auch der Umfang dessen und es wurde immer

⁴¹ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.45ff

⁴² Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.50ff

schwieriger, die unterschiedlichen Inhalte zu kontrollieren. Es entstand eine Neuausrichtung religiöser, moralischer, geistiger und emotionaler Schemata, die das Fundament für eine moderne Gesellschaft bildeten. Fortan erfuhr auch der Literaturmarkt ein größeres Wachstum und die Autoren fanden ein anonymes Publikum vor, an dessen Leseinteresse sie sich orientieren konnten. Dies hatte enorme Auswirkungen auf Form und Inhalt der Literatur selbst.⁴³

Durch die immer billiger werdende Produktion konnten populäre Unterhaltung und aktuelle Informationen erstmals verbreitet werden – Zeitungen und Zeitschriften erhielten Einzug und somit auch die ersten wirklichen Massenmedien. Die Vorzüge der Zeitung sind im Gegensatz zum Buch Schnelligkeit und Neuigkeitsgehalt, jedoch steht sie unter dem Zwang gewisser Mechanismen und Muster, um immer ein möglichst breites Publikum anzusprechen. Sie erscheint in bestimmten Zeitabständen und dient der schnellstmöglichen Veröffentlichung von aktuellen Informationen. Durch Zeitungen und Zeitschriften werden die Öffentlichkeit und die politische Selbstverständigung des Bürgertums gefördert. Von der Erfindung der Zeitung an, ist die Schrift nicht mehr nur für besonders relevante Informationen gedacht, sondern auch für die Befriedigung der Neugierde auf das Geschehen in der Mitwelt.⁴⁴

Im 18. Jahrhundert gewannen die Zeitungen und das Bürgertum an Bedeutung, die feudale Gesellschaftsstruktur wurde abgelöst und eine moderne funktionale ausdifferenzierte Gesellschaft etabliert. Die neuen Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten motivierten den Bürger zu politischem Engagement und einem gewissen Selbstbewusstsein. Die neuen Freiräume, die durch die Medien geschaffen wurden, riefen natürlich staatliche Gegenmaßnahmen hervor, die sich in Form der Zensur zeigten und nun nicht mehr jeder beliebige Inhalt veröffentlicht werden durfte. Im Zuge dessen kam der Wunsch nach Pressefreiheit im Zusammenhang mit der Emanzipation des Bürgertums auf und dieser wurde schließlich von vielen freiheitlichen und modernen Staaten in der Verfassung aufgenommen.⁴⁵

Ein interessanter Aspekt der damaligen Zeit war, dass die Zeitungen schon damals privatisiert waren und durch unterschiedliche Anzeigen weitere Einnahmen hatten. In

⁴³ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.53ff

⁴⁴ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.60f

⁴⁵ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.62f

der Folgezeit wurden die wirtschaftlichen Verbindungen immer stärker, womit die Anzeigenfinanzierung immer dominanter wurde und die Werbung eine ökonomische Grundlage schuf.⁴⁶

Ein Merkmal, das sich schon damals etablierte, war die thematische Universalität, die aus 5 klassischen Ressorts bestand: Politik, Wirtschaft, Feuilleton, Lokales und Sport. Schon damals gab es große Unterschiede in Umfang, Differenziertheit und Anspruchsniveau der Berichterstattung. Aus heutiger Sicht bilden bspw. die Frankfurter Allgemeine Zeitung und die Bild-Zeitung zwei sehr gegensätzliche Zeitungen/Zeitungsformate. Durch die Erfindung der Fotografie entstand mit dem Fotojournalismus eine völlig neue Form der Berichterstattung. Durch sie konnte man Bilder liefern und diese durch erläuternde Texte erklären bzw. verdeutlichen. Neben den Zeitungen entwickelten sich auch die Zeitschriften weiter und mit der Zeit gab es eine immer größer werdende Auswahl an Magazinen zu bestimmten Spezialgebieten. Im Gegensatz zu den Zeitungen hatten Fachzeitschriften mehr Tiefe und Ausführlichkeit in Bezug auf die gelieferten Informationen des jeweiligen Themenbereiches.⁴⁷

An der Entwicklung der Zeitung lässt sich erkennen, was für eine historisch bedeutende Rolle Massenmedien angesichts der Schaffung von Öffentlichkeit hatten. Kurt Lewin, ein deutscher Sozialpsychologe, brachte im Laufe des 20. Jahrhunderts erstmals zum Ausdruck, dass Massenmedien stets auch eine Selektionsfunktion haben und sie somit darüber entscheiden, was die Öffentlichkeit erfährt und was nicht. Dadurch sind die Medien in der Lage, zu bestimmen, was öffentlich diskutiert wird. Kurt Lewin beschrieb dieses Phänomen mit dem Begriff „*Gatekeeping*“, was bedeutet, dass es in der Realität noch keine natürliche Hierarchie von Themen gibt, denen Medien dann einfach folgen, indem sie die wichtigsten Inhalte präsentieren. Durch das sogenannte „*Gatekeeping*“ kann es somit natürlich auch zur Vertuschung von Skandalen oder auch zu deren Produktion kommen, was erstmals deutlich macht, was für einen großen Einfluss die Medien auf die Gesellschaft bzw. die öffentliche Meinung haben können. Zugespitzt formuliert könnte man sagen, dass zu dieser Zeit erstmals der manipulative Charakter

⁴⁶ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.63

⁴⁷ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.65ff

der Massenmedien zum Vorschein gebracht wurde, weil sie die Themenschwerpunkte selbst setzen können, die dann von der gesamten Öffentlichkeit gelesen werden.⁴⁸

Ein weiterer Begriff, der Anlass zur Kritik an den Massenmedien liefert, ist das sogenannte „Agenda-Setting“, wodurch Zeitungen durch bewusstes platzieren und Wiederholungen bestimmter Themen imstande sind die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit zu lenken. Besonders in der Boulevardpresse können so die persönlichen Skandale oder Probleme der Sportler und Prominenten mehr Aufmerksamkeit erregen als wichtige politische Ereignisse. Manche Themen entwickeln durch dieses Phänomen eine gewisse Eigendynamik, da sie durch die Platzierung auf der Titelseite so viel Aufmerksamkeit generieren, dass in den Folgetagen noch mehr Informationen zu diesem Thema erscheinen müssen, um das Interesse und die Neugierde der Leser zu befriedigen.⁴⁹

Im Laufe des 20. Jahrhunderts entwickelte sich ein weiteres Medium in beeindruckender Form, das die Massen begeisterte: der Film bzw. das Kino. Da dieses Medium für die behandelte Thematik jedoch nicht relevant ist, wird es bei der Erwähnung belassen und sogleich die Geschichte des Radios und des Fernsehens näher erläutert.

Mit dem 20. Jahrhundert beginnt auch die Zeit der elektronischen Massenmedien. In der ersten Hälfte des Jahrhunderts etablierte sich der Hörfunk zu einem der populärsten Massenmedien, um im Laufe der zweiten Hälfte des Jahrhunderts durch das Fernsehen abgelöst zu werden, welches zum Leitmedium der gesamten Gesellschaft wurde. Das Radio ist insofern ein völlig neues Medium, da es im Gegensatz zu Print und Film rein auditiv, also nur mit dem Ohr wahrnehmbar ist. Die technische Grundlage für das Radio wurde erstmals 1888 von Heinrich Hertz geschaffen, jedoch wurde sie anfangs ausschließlich im militärischen Zusammenhang entwickelt, um einen drahtlosen Funkverkehr zu ermöglichen. Im ersten Weltkrieg lernten dadurch hundertausende Soldaten den Umgang mit Rundfunk. Erst nach dem Ende des ersten Weltkriegs kam es zu einer zivilen Nutzung des Hörfunks, der innerhalb kürzester Zeit viel Anklang fand. Die erste Rundfunksendung wurde schließlich 1923 ausgestrahlt und veränderte sich in den nächsten Jahren des Öfteren. Der Hörfunk wurde privatwirtschaftlich orga-

⁴⁸ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.68

⁴⁹ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.69

nisiert, aber dafür staatlich kontrolliert und die Programminhalte orientierten sich stark an denen der anderen Medien.⁵⁰

Das Radio begeisterte immer größere Menschenmassen und die Zahlen der Hörerschaft stiegen rasant an. Bereits 1933 wurden 4 Millionen Zuhörer verzeichnet, was das Interesse der Nationalsozialisten lockte. Diese waren es, die den Hörfunk von nun an sehr stark förderten und mit den sogenannten „Volksempfängern“ versuchten, den Großteil der Haushalte zu erreichen. Anfänglich wurde vornehmlich auf Unterhaltungsprogramme und Musik Wert gelegt, um möglichst viele Menschen für das Radio zu begeistern, nur um es kurze Zeit später als Propagandainstrument zu nutzen. Hier wird abermals deutlich, dass verschiedene Medien manipulativ einsetzbar sind, was den einflussreichen Charakter der Massenmedien abermals betont. Nach Beendigung des zweiten Weltkriegs lebte das Radio wieder mehr von seiner informativen bzw. unterhaltenden Funktion und kurze Zeit später wurde das öffentlich-rechtliche Sendermodell eingeführt, welches sich an der BBC orientierte. Fortan entwickelten sich nicht nur eine größere Programmvietfalt durch Sender mit Zweit- und Drittprogrammen, sondern auch unterschiedliche Beitragsformen, die aus informierenden (Nachrichten, Berichte, Reportagen und Diskussionen) und unterhaltenden Inhalten (Musikbeiträge, Radioshows, Hörspiele, Jingles) bestanden. Zwischen den jeweiligen Beiträgen war stets Werbung zu hören, die in den 1980er Jahren, als private Rundfunkanbieter zugelassen wurden, eine immer größere Rolle im Programm einnahm. Des Weiteren bildeten sich in dieser Zeit auch kommerzielle Sender, die als Lokalsender oder Spartenprogramme verschiedene Musikrichtungen spielten und somit unterschiedliche Geschmäcker bedienten und Marktnischen erschlossen.⁵¹

Eine starke Veränderung erfuhr das Radio, als das Konkurrenzmedium Fernsehen ins Leben gerufen wurde, das nicht nur auditiv, sondern auch visuell auf den Rezipienten wirkt. Ab diesem Zeitpunkt verschoben sich Nutzungszeiten und die Gewohnheiten der Hörer. Außerdem mussten Radioshows von nun an so konzipiert werden, dass der Hörer kurz nach dem Einschalten wusste, worum es ging.⁵²

⁵⁰ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.120f

⁵¹ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.122f

⁵² Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.124f

Die Geschichte der ersten bewegten Bilder liegt jedoch viel weiter zurück, denn die technischen Voraussetzungen entstanden bereits 1897 und 22 Jahre später gelang es erstmals, einfache Bilder kilometerweit zu übertragen. Diese Technik wurde dann sowohl in den USA als auch in Europa weiterbetrieben und in Deutschland wurden 1934 schließlich die ersten Versuchsprogramme des Fernsehens mit Ton unternommen. In den darauffolgenden Jahren etablierte sich die Technik und mit den Olympischen Spielen in Berlin fand das erste öffentliche Fernsehereignis statt. Ein weiteres Großereignis, dass das Fernsehen popularisierte und zu einem wahren Zuschauerspektakel avancierte, war die Krönung von Elisabeth II. kurz nach dem Zweiten Weltkrieg.⁵³ In den 1960er Jahren verhalf die Farbfernsehtechnik dem Fernsehen zu einem weiteren Schub und kurze Zeit später hatten bereits 85% der Haushalte Fernsehempfang. Dadurch entwickelte sich das Fernsehen zum gesellschaftlichen Leitmedium, das die Themen aufgriff, die in der Gesellschaft diskutiert wurden. Das Programm selbst wurde so angepasst, dass das Fernsehen im Alltag der Menschen einen festen Platz einnahm und genügend Gesprächsstoff lieferte. Die Inhalte beschränkten sich größtenteils auf dokumentarische, fiktionale, informative und unterhaltende Sendungen. Eine einschneidende Veränderung erfuhr die Fernsehlandschaft mit der Einführung der privaten Sender 1984 (Sat1 und RTL), welche sich durch Orientierung an den Einschaltquoten, verflachte Programminhalte und Abbau journalistischer Qualitätsstandards auszeichneten. Die neuen Sender veränderten wiederum die Sehgewohnheiten des Zuschauers, der immer mehr zappte, wodurch Sendungen schneller verständlich werden mussten, weil der er ansonsten zu einem anderen Programm umschaltete. Hans Magnus Enzensberger beschrieb das Fernsehen einst als ein „Nullmedium“, da man es einschaltet, um es wieder auszuschalten. Zwar ist diese Aussage sehr zugespitzt formuliert, trotzdem trifft sie auf die Sehgewohnheiten der meisten Menschen zu, da für viele der Konsum als solcher und nicht die gelieferten Informationen im Vordergrund stehen.⁵⁴

Die aktuellste Neuerung der Medien begann mit der Erfindung des Computers, welcher anfangs nicht mehr war als eine reine Rechenmaschine. Dieser besteht aus Hard- und Software und war in seinen ersten Jahren nur Experten vorbehalten, die ihn einsetzten, um große Datenmengen mittels Automatismen schneller zu bearbeiten (vornehmlich

⁵³ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.128f

⁵⁴ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.129ff

bei Steuerbehörden und Versicherungen). Mit Hilfe der Elektrotechnik konnten die Computer jedoch benutzerfreundlicher gestaltet werden und nach Jahren der Entwicklung avancierten sie zu einem Universalmedium, das nicht mehr nur eine bestimmte Funktion vorsah.⁵⁵

Sieht man von Erfindungen wie dem Abakus oder dem Rechenschieber ab, dann kann man die Geschichte des Computers bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen, in dem der englische Erfinder Charles Babbage die Idee der „Difference Engine“ entwarf, einer programmierbaren Rechenmaschine, die mit Lochkarten arbeitete. Es dauerte jedoch über hundert Jahre, bis Babbages Überlegungen erstmals umgesetzt wurden und weitere Jahrzehnte, bis der Weg über verschiedene Wissenschaftler und Versuche zum ersten vollelektronischen Rechner führte, der an der University of Pennsylvania in den 1950er Jahren entstand. Infolgedessen machte die Technik enorme Fortschritte und die Rechner wurden immer leistungsfähiger und kompakter. In den 1980er Jahren kam schließlich die Zeit des PS – Personal Computers. Mit ihm trat die Funktion der Darstellung von Daten immer mehr in den Vordergrund und dadurch auch die Rolle des Computers als gesellschaftliches Medium.⁵⁶

Zu dieser Zeit war der Computer hauptsächlich für persönliche Daten zu gebrauchen. Im Gegensatz dazu sind heutzutage fast alle Computer über das Internet vernetzt, wodurch sich eine völlig neue Kommunikationsplattform ergab. Der Ursprung des Internets ging 1969 aus dem ARPANET hervor, das vom amerikanischen Verteidigungsministerium entwickelt wurde, um Rechnerkapazitäten von verschiedenen Standorten durch die Vernetzung besser nutzen zu können. Dies zeigt, dass die Überlegungen einer kilometerweiten Vernetzung abermals im Kontext militärischer Überlegungen standen. 2 Jahrzehnte später bot das in Genf entwickelte World Wide Web Nutzern durch unterschiedliche Browser eine neue Oberfläche, um das Internet besser zu bedienen. Dadurch wurde es für eine Vielzahl an Nutzern verständlicher und bot beispielsweise mit dem E-Mail-Verkehr völlig neue Möglichkeiten. Mitte der 90er verbreite sich das Internet dann explosionsartig und feierte spätestens zu diesem Zeitpunkt seinen endgültigen Durchbruch. Das Internet eröffnete eine Reihe neuer

⁵⁵ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.140

⁵⁶ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.144f

Nutzungsmöglichkeiten: Homepages von Unternehmen und Privatpersonen, E-Mail Verkehr, Diskussionsforen, Blogs und IRC (in Form von Skype oder ICQ).⁵⁷

Die aktuellste Entwicklung des Internets ist das sogenannte Web 2.0, was keine neue Technologie, sondern vielmehr bestimmte Nutzungsgewohnheiten beschreibt. Hauptmerkmal dieser Neuerung sind interaktive und kollaborativen Plattformen (Youtube, Facebook, Flickr, Myspace usw.), auf welchen User miteinander Kontakt aufnehmen können. In sogenannten Blogs schreiben sie bspw. über ihre Erlebnisse oder Gefühle in Bezug auf bestimmte Sachverhalte, so gesehen ein virtuelles Tagebuch. Der Fakt, dass man seine Emotionen und Gefühle virtuell preisgibt zeigt, wie stark das Internet in bestimmte Lebensbereiche eingreift und diese dadurch auch verändert. Allgemein ist schon länger die Rede davon, dass der Computer das Fernsehen bald als Leitmedium ablösen wird. Bereits heute verbringt der Großteil der Jugendlichen seine Zeit lieber vor dem Rechner und sieht sich die neusten Videos auf Youtube an oder pflegt sein individuelles Profil auf einer der zahlreichen Social Media Plattformen. Das Web 2.0 ist die aktuellste Form der Medien, erhält immer mehr Einzug im Privatleben der meisten Menschen und bringt viele dazu, bevorzugt mit Freunden über Facebook zu interagieren, als sich mit ihnen in der Realität zu treffen. Eine Entwicklung, die noch lange nicht beendet ist.⁵⁸

3.3 Wirkungsformen der Massenmedien

„Als Medienwirkungen werden Sachverhalte betrachtet, die ohne die Existenz der Berichterstattung der Medien nicht existieren würden.“⁵⁹

Ziel dieses Unterpunktes ist es, die Rolle der Medien im Zusammenspiel mit der Umwelt bzw. der übrigen Welt zu erläutern, da sich die Medien heutzutage in alle Lebensbereiche ausdehnen.

Die Mediennutzung hat sich in den letzten 2 Jahrzehnten nochmals kometenhaft entwickelt und wird als solche gegenwärtig kaum noch wahrgenommen, da bspw. die mor-

⁵⁷ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.146

⁵⁸ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.147ff

⁵⁹ <http://www.kepplinger.de/content/medienwirkungen>, Zugriff am 28.11.2011

gendliche Zeitung zum Frühstück oder das Checken der E-Mails zum gewöhnlichen Tages-Rhythmus gehören. Ein Zitat von Niklas Luhmann bestätigt, dass die Medien in unserem Alltag fest implementiert sind und uns mit verschiedensten Informationen beliefern: „Was wir über unsere Gesellschaft, ja über die Welt, wissen, wissen wir durch die Massenmedien“.⁶⁰ Ein weiterer Beleg für die immer größer werdende Nutzung ist, dass der Medienkonsum von 1980 bis 2000 um 45% gewachsen ist. Somit verbrachten die Bundesbürger damals durchschnittlich 346 Minuten mit Fernsehen, Radio hören und Zeitung lesen zu, 2000 waren es bereits 502 Minuten und heutzutage sind es circa 10 Stunden Mediennutzung pro Tag, laut einer Langzeitstudie des ARD/ ZDF zum Thema Massenkommunikation.⁶¹ Diese Fakten belegen, dass Medien unser Verhältnis zur Umwelt bestimmen und uns in Bezug auf bestimmte Themen direkt beeinflussen können, insofern sie die Fakten nicht objektiv und ohne Wertung darstellen. Jedoch muss man hier hinzufügen, dass das Weltbild eines jeden Menschen subjektiv ist, er die Welt aus seiner Perspektive sieht und dadurch verschiedene Inhalte unterschiedlich wahrnehmen. Die Medien dienen dabei als institutionalisierter Vermittler aufbereiteter Informationen, um einen erweiterten Blick auf die Welt zu ermöglichen, jenseits von allen individuellen Erfahrungen. Die Problematik bei diesem Sachverhalt ist, dass die Massenmedien auch manipulatives Wissen oder gefährliche Weltbilder verbreiten können und somit Fehlentwicklungen bzw. ein bestimmtes Verhalten hervorrufen können.⁶² Ein weiterer Grund für das stetig steigende Interesse an medialen Angeboten, ist der gesamtgesellschaftliche Prozess der Modernisierung - die Gesellschaft wird zunehmend komplexer und Abhängigkeitsketten undurchschaubarer, wodurch es einen höheren Bedarf an Informationen aus bestimmten Bereichen gibt, in die ein Großteil der Bürger nicht vordringen kann.⁶³

Medienwirkungen entstehen durch das Zusammentreffen verschiedenster Faktoren, denn es gibt immer eine direkte Wechselwirkung zwischen Massenmedien und personaler Kommunikation. Die Medienwirkungsforschung beschäftigt sich mit Ursache und Wirkung unterschiedlicher Medieninhalte, jedoch ist es selbst bis heute sehr schwierig, eine allgemeingültige Theorie zu formulieren und damit die Frage nach der Wirkungsstärke von Medien eindeutig zu beantworten. Um die Wirkung des Medienkonsums

⁶⁰ Luhmann (1996), zit. n. Böhn/ Seidler (2008), S. 178

⁶¹ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.195

⁶² Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.178f

⁶³ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.196

bestimmen zu können, muss das Verhalten der Nutzer erforscht werden, wozu man mit der quantitativen und der qualitativen Forschungsmethode zwei unterschiedliche Ansätze hat. Die quantitative Methode beschäftigt sich mit objektiven Fakten und Zahlen, also dem zeitlichen Umfang und mit welcher Häufigkeit die Rezipienten ein Medium nutzen. Ein Beispiel dafür wären Einschaltquoten beim Fernsehen. Die qualitative Methode spezifiziert und ergänzt die Ergebnisse dessen bspw. durch Interviews und teilnehmende Beobachtungen, wodurch sich Nutzungsgewohnheiten oder Erwartungen und Ziele, die man sich mit der Mediennutzung erhofft, herauskristallisieren. Die jeweiligen Erkenntnisse können insbesondere für die Werbewirtschaft von großem Nutzen sein, um die Produkte dem Publikum optimal auf dem präferierten Medium zu präsentieren.⁶⁴

Nach früheren Ansätzen, insbesondere dem Stimulus-Response-Ansatz, das Medienwirkung als eine Art Injektionsnadel deklariert, deren Wirkung man schutzlos ausgeliefert war. Diese Annahmen lieferten auch im Zusammenhang mit den Propagandastrategien der Nazis genügend Grund zur Annahme, dass Massenmedien ein mächtiges Instrument sind und ihr Einfluss auf das Individuum viel größer nicht sein könnte. Diese Perspektive der Medienforschung greift aber zu kurz, um die komplexen Prozesse der Medienwirkung ausreichend zu erläutern. Als Wendepunkt der Medienforschung galt die Studie von Lazarsfeld, Berelson und Gaudet: „*The Peoples Choice*“. Diese Studie entstand 1944 durch unterschiedliche Panelbefragungen im Zusammenhang mit dem amerikanischen Präsidentsschaftswahlkampf. Die Forscher fanden heraus, dass die Massenmedien lediglich ein Verstärker für Meinungen seien und die Wirkungen auf die jeweiligen Personen viel stärker von den persönlichen Beziehungen, Gruppennormen und der Denkweise der Meinungsführer abhingen. Die Folge dieser Untersuchungen war, dass die Einflusskraft der Medien als gering befunden wurde. Heutige Theorien der Wirkungsforschung wie beispielsweise der elaborierte Dynamisch-Transaktionale Ansatz (DTA) von Schönbach gehen von einer dynamischen Wechselwirkung zwischen Medieninhalten und den Erwartungen der Rezipienten aus. Somit entsteht ein Wechselspiel zwischen bereits vorhandenem Wissen und dem Informationsangebot der Medien. Hierbei spielen die Merkmale der Botschaft in Form von Genre und Format eine genauso große Rolle wie die Merkmale des Rezipienten (Alter, Geschlecht, Bildungsstand sowie die sozial-historischen Erlebnisse aus Kindheit

⁶⁴ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.199

und Jugend). Darüber hinaus sind Emotionen und Stimmungen während der Mediennutzung von großer Bedeutung, weil Inhalte durch verschiedene Gemütslagen unterschiedlich wahrgenommen werden können.⁶⁵

In der Geschichte der Wirkungsforschung wurden viele unterschiedliche Theorien entwickelt, jedoch haben sich 5 Ansätze, die sich damit beschäftigen, wie die Medien auf das Individuum und die Gesellschaft Einfluss nehmen, manifestiert. Diese Ansätze werden im Folgenden erläutert:

- 1.) Die *Persuasionsforschung* untersucht, inwiefern Medieninhalte den Rezipienten beeinflussen, überzeugen und manipulieren können und welche Methoden dabei verwendet werden. Dieser Ansatz spielt bspw. in der Politik eine große Rolle, da durch verschiedene Parteien immer wieder Beschwerden über die negative Berichterstattung laut werden, weil das Verhalten der Wähler dadurch beeinflusst wird. Die Persuasion durch die Medien kann auf unterschiedliche Weisen ablaufen, von überzeugenden Argumenten bis hin zur Meinungsmanipulation durch Emotionalisierung.
- 2.) *Meinungsführerforschung* beschäftigt sich ebenfalls mit der Fragestellung, wie die Medien Einfluss auf die Menschen nehmen. Hierbei geht man jedoch davon aus, dass die sogenannten Meinungsführer, die innerhalb einer sozialen Gruppe einen besonderen Status haben, die Personen des jeweiligen Milieus stärker beeinflussen als die Medienrezeption selbst. Diese Personen werden dank ihres Berufs, wie etwa Ärzte, Richter und Professoren, oder ihrer starken Persönlichkeit wegen besonders geschätzt. Dadurch kann es für Medien sinnvoller sein, mit quotenschwachen Organen gezielt die gesellschaftliche Elite anzusprechen, als die gesamte Bevölkerung mit Massenprogrammen. Diese Überlegungen können auch für die Werbung von großer Wichtigkeit sein, weil Meinungsführer in ihren Kreisen auch als Trendsetter auftreten können, an deren Vorbild sich der Rest der sozialen Gruppe orientiert.
- 3.) Das *Agenda-Setting* analysiert, wie Medien Themen erstellen, was sie sich davon versprechen und welchen Gesetzmäßigkeiten diese unterliegen. Man geht davon

⁶⁵ Vgl. <http://www.internet-abc.de/eltern/medienwirkung.php>, Zugriff am 26.11.2011

aus, dass durch die Häufigkeit der Berichterstattung, bestimmte Themen in der Gesellschaft mehr Aufmerksamkeit erregen und einen höheren Stellenwert haben als andere. Dabei ist zu bemerken, dass diese Themen einer gewissen Konjunktur unterliegen, da sie zunächst höchste Aufmerksamkeit genießen und etwas später wieder völlig aus dem Fokus der Medien verschwinden (oft zu sehen bei bestimmten Krankheitserregern und Skandalen von Fußballprofis oder anderen Prominenten). Eine Erklärung für das Phänomen des Agenda-Settings, liegt in den Interessen des Publikums, da sich dieses stets nach neuen und interessanten Themen sehnt und diese gegenüber alten Inhalten präferiert.

- 4.) Die *Wissenskluftforschung* geht davon aus, dass durch den wachsenden Informationsfluss die Kluft zwischen sozioökonomisch-höheren und -niedrigeren Schichten wächst. Historisch gesehen erhoffte man sich durch die Ausweitung der Informationsversorgung der Gesellschaft eine Demokratisierung von Wissen und somit eine höhere bzw. intensivere Beteiligung an politischen Entscheidungsprozessen. In den 1970er Jahren wurden jedoch erstmals wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt, deren Ergebnisse das Gegenteil bewiesen. Demzufolge wird die Wissenskluff zwischen bildungsnahen und bildungsfernen Bevölkerungsschichten durch die mediale Versorgung fortwährend größer. Ein Grund dafür könnte sein, dass Menschen mit einem hohen Bildungsgrad besser dazu in der Lage sind, Informationen aufzunehmen, diese mit vorhandenem Wissen zu kombinieren und schließlich im Gedächtnis zu speichern. Somit ist nicht der Zugang zu den Medien entscheidend, sondern die Art und Weise, wie man mit den gelieferten Informationen umgeht.⁶⁶
- 5.) Der *Uses-and-Gratification-Ansatz* geht der Frage nach, was die Menschen mit den Medien machen. Diese Sichtweise konzentriert sich auf das Publikum und untersucht, warum die Menschen Medien nutzen und welche Motive/Bedürfnisse sich dahinter verbergen. Mediennutzung wird hier als aktive und sinnhafte Form des Handelns gesehen, die den individuellen Bedürfnissen, Problemen und Erwartungen des Rezipienten zu Grunde liegen.⁶⁷ Es wird davon ausgegangen, dass die Rezipienten bewusst zwischen verschiedenen Alternativen wählen und sich nicht

⁶⁶ Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.199ff

⁶⁷ Vgl. <http://luhmann.uni-trier.de/index.php?title=Uses-and-Gratifications-Ansatz>, Zugriff am 06.12.2011

willkürlich für das Erstbeste entscheiden. Dazu wägen sie zwischen unterschiedlichen Gratifikationsquellen ab und orientieren sich bei der Mediennutzung nicht an persönlichen Gewohnheiten oder Angebotskonstellationen, sondern an ihren Bedürfnissen. Die Bedürfnisse/Motive können dabei von Entspannung, Geselligkeit, Information bis hin zu Wirklichkeitsflucht und Selbstfindung reichen oder als Grundlage für Gespräche dienen.⁶⁸ Außerdem ist empirisch belegt, dass die gesuchte und erhaltene Befriedigung teilweise mit soziodemografischen Variablen wie Alter, Bildungsstand, Geschlecht oder Einkommen zusammenhängt und somit Medienwirkungen stärker durch den Nutzer und dessen Eigenschaften als durch den Inhalt der Medien bestimmt werden.⁶⁹

Neben diesen Fakten zeigte auch der Selbstmord von Robert Enke, Stammtorwart bei Hannover 69 und Nationaltorhüter, dass Medien durch ihre Berichterstattung in der Lage sind, Menschen sogar zum Selbstmord animieren zu können. Dieses Phänomen wird als Werther-Effekt bezeichnet, benannt nach Goethes Roman. Als dieser Roman 1774 erschien, stieg die Suizidrate junger Männer eklatant nach oben, wobei sich ein Großteil nach dem Muster der liebeskranken Romanfigur Werther umgebracht haben soll. Viele trugen dabei sogar ähnliche Kleidung wie die Figur des Werthers oder hatten den Roman bei sich, als sie sich das Leben nahmen. Den Begriff des Werther-Effekts entwickelte der Soziologe David Phillipps, der in einer Studie belegte, dass es einen kausalen Zusammenhang zwischen der Berichterstattung über Selbstmorde und Suizide in der Gesamtbevölkerung gibt. Des Weiteren fand er heraus, dass die Höhe der Suizide einerseits mit der Intensität der Berichterstattung zusammenhinge und andererseits mit der Popularität des Opfers, umso größer die Popularität desto höher die Selbstmordrate. Dabei spielt die Art der Berichterstattung eine große Rolle, weil sich Menschen stärker beeinflussen lassen, wenn der Selbstmord als etwas Heldenhaftes oder Erleichterndes geschildert wird, als wenn lediglich nüchterne Fakten genannt werden. Im Zusammenhang damit haben auch die Medien beim Tod von Robert Enke einen großen Fehler begangen, weil eine regelrechte Informationsflut entstand, als sich der schwer depressive Torhüter 2009 in Niedersachsen vor einen Zug warf. Bei der Berichterstattung wurde Enkes Ableben auch in einer gewissen Form heroisiert bzw.

⁶⁸ Vgl.

<http://www.wolling.de/veranstaltungen/Publikumsforschung%2005%20Uses%20and%20Gratifications.pdf>, Zugriff am 06.12.2011

⁶⁹ Vgl. <http://www.medialine.de/deutsch/wissen/medialexikon.php?snr=5706>, Zugriff am 06.12.2011

als erleichternd beschrieben, wobei die damit verbundenen Gefahren völlig fahrlässig ausgeblendet wurden. Die Medien gaben alle Details aus Enkes letztes Stunden preis, auch die Trauerfeier wurde live im Fernsehen übertragen.⁷⁰ Was danach jedoch kaum Aufmerksamkeit erfuhr, war die Tatsache, dass sich die Selbstmordrate von Männern, die den Tod auf den Gleisen suchten, vervielfachte.⁷¹

Wie anfangs bereits erwähnt, ist es nicht möglich, eine einheitliche These bzw. Definition für die Medienwirkung zu formulieren, da die Gesellschaft immer komplexer wird. Einerseits kommt es zu einer Vergrößerung der Öffentlichkeit durch den immensen Informationsfluss, gleichzeitig findet jedoch eine Fragmentierung der Öffentlichkeit in mehrere Teilöffentlichkeiten statt. Letzteres ist erklärbar damit, dass es nur noch wenige gebündelte Informationsflüsse gibt, weil das Internet zwar alles öffentlich kommunizierbar macht, aber keine Informationsflüsse mehr gebündelt werden und jeder Benutzer seine individuellen Gewohnheiten zur Beschaffung von Informationen hat. Des Weiteren wird es durch die Ausdifferenzierung der Zuschauerpräferenzen für die Medienforschung immer schwieriger, pauschale Aussagen über die Auswirkungen von Medien zu treffen. Deshalb beschränkt man sich heutzutage darauf, bestimmte Nutzergruppen von einzelnen Medien zu untersuchen und anhand dessen Aussagen zu treffen.⁷²

Beispiele wie der Werther-Effekt zeigen die teilweise gravierenden Auswirkungen der Medien auf das Meinungsbild des normalen Bürgers, wodurch es keine weiteren theoretischen Ansätzen mehr benötigt, um zu belegen, dass Medien speziell auf Spitzensportler und deren Psyche einen erheblichen Einfluss haben können. Im folgenden Kapitel wird nun der mediale Druck anhand unterschiedlicher Zitate erläutert und auf den Spitzensportler als Mensch eingegangen, der medialen Hetzjagden und übertriebenen Berichterstattungen oft hoffnungslos ausgeliefert ist.

⁷⁰ Vgl. <http://www.alltagsforschung.de/der-werther-effekt-warum-die-medien-bei-selbstmorden-sensibel-sein-mussen/>, Zugriff am 04.01.2012

⁷¹ Vgl. <http://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2010-11/enke-selbstmord-werther>, Zugriff am 04.01.2012

⁷² Vgl. Böhn/ Seidler (2008), S.201f

4 Die Einflusskraft der Medien

4.1 Boulevardisierung, Konkurrenzkämpfe, Zeitdruck und Quotenzwang

Bei der Definition des Begriffs wurde bereits angerissen, dass sich die Medienlandschaft in den letzten Jahren stark entwickelt hat und sich speziell in den letzten 3 Jahrzehnten etliche Formen wie Printmedien, Fernsehsendungen und Internetseiten etablierten, was die Konkurrenzsituation untereinander angefacht haben. Unter dieser Situation musste die Moral der Medien stark leiden, da immer öfter banale und moralisch verwerfliche Inhalte aufgegriffen werden mussten, um der Sensationsgier der Rezipienten Folge zu leisten. Oberflächliche Informationsakquise und fragwürdige Recherchemethoden gehören schon lange zum Handwerk des heutigen Sportjournalisten, dessen Arbeitsbedingungen sich unter dem Konkurrenzkampf deutlich verändert haben. Auflagenzahlen und Einschaltquoten sind zur wichtigsten Leitwährung für die Medien geworden, die Sportler gegenwärtig teilweise 24 Stunden pro Tag belagern, ständig auf der Suche nach privaten Problemen oder Eskapaden, die sie dann gnadenlos ausschlachten können. Natürlich ist auch Spitzensportlern, Trainern und Funktionären diese Entwicklung nicht verborgen geblieben und viele erkennen, dass auch Sportjournalisten teilweise unter dem Druck und dem Wettbewerb der Medien untereinander leiden, dennoch ist es für viele unmöglich, dieses Phänomen speziell im Umgang mit der Privatsphäre des Einzelnen zu akzeptieren und zu tolerieren.⁷³ Aktualität schlägt Akribie heutzutage immer mehr, weil die Rivalität unter den Journalisten groß ist und der Zeitdruck für den neusten Artikel noch größer. Im Zuge einer Studie zum Thema Spitzensport und Sportjournalismus äußerten sich über 60 anonyme Spitzensportler und Funktionäre aus unterschiedlichen Sportarten. Ein Zitat einer Person aus der professionellen Fußballbranche belegt, dass dies auch den Akteuren bewusst ist: „Zum Recherchieren bleibt immer wenig Zeit, denke ich. Da nehme ich auch ein bisschen Partei für den Journalisten, der dann innerhalb von einer halben Stunde seinen Bericht machen muss anhand von Ergebnissen.“⁷⁴ Jedoch besteht ein großer Unter-

⁷³ Vgl. Schaffrath (2006), S.304

⁷⁴ Schaffrath (2006), S.306

schied darin, ob ein Journalist in Zeitnot ist und notwendige Recherchen versäumt oder ob Informationen von ihm vorsätzlich manipuliert und kolportiert werden, um möglichst hohe Absatzzahlen oder Einschaltquoten zu erreichen. Zwei weitere Zitate aus Fußballerkreisen bestätigen die Entwicklung dahin, dass der Rezipient Skandale fordert und die Medien ihm diese liefern: „Die Medien müssen natürlich Auflagen machen, oder sie müssen Einschaltquoten erhöhen. (...) Wer haut die nächste Schlagzeile raus, wer hat den nächsten Skandal aufgedeckt?“, „Wenn die Auflage den Inhalt bestimmt, dann kann das normalerweise nichts Gutes sein.“⁷⁵ Unabhängig von Zeitung, Radio, Fernsehen oder Internet, der Wettbewerb um die Publikumsgunst wird nicht nur durch sportliche Themen entschieden, sondern tendenziell immer mehr durch Randaspekte. Viele Sportredaktionen beschäftigen sich immer intensiver mit dem Privatleben und intimen Angelegenheiten der Spitzensportler, was die Berichterstattung boulevardesker macht. Im Zusammenhang mit der eben erwähnten Studie wurden mehrere Personen aus unterschiedlichen Sportbranchen gefragt, was sie von einer solchen Art der Berichterstattung halten. Hierbei muss man jedoch hinzufügen, dass die Involviertheit der jeweiligen Person das Antwortverhalten beeinflusst.⁷⁶ „Es gibt keine Grenzen mehr, keine moralischen Grenzen, auch wo man sagt: So Schluss jetzt. Das geht ja hin, dass die Kinder dann fotografiert werden. (...) Aber da ist die moralische Wertigkeit so tief gesunken, und es ist absolut, absolut negativ, völlig klar.“⁷⁷ Des Weiteren bemängeln viele Profis, dass auch ihre eigenen Kinder in der Schule teilweise gehänselt werden, wenn der jeweilige Elternteil negativ in den Medien dargestellt wird und Journalisten diese Tragweite möglicherweise gar nicht realisieren. Ein weiterer Athlet gibt an, dass es alles seine Grenzen habe, doch dies sei von Journalisten-Seite aus schwer zu erkennen bzw. zu akzeptieren. Spitzensportler die derart im Fokus der Massenmedien und der Öffentlichkeit stehen bemängeln zudem, dass ihre Freizeitaktivitäten dadurch massiv eingeschränkt werden und die Lebensqualität sinke. „(...) Du kannst Dich eingeln. Aber was hast du dann noch vom Leben, wenn Du Dich jeden Tag in Deine Wohnung einschließt. (...) Ich verstehe mittlerweile, dass die Leute sich komplett zurückziehen, weil, es ist, brutal, Du hast keine Chance mehr, etwas zu machen, ohne dass es nicht am nächsten Tag jeder weiß oder wissen könnte.“⁷⁸ Ein Großteil der Pro-

⁷⁵ Schaffarth (2006), S.307

⁷⁶ Vgl. Schaffarth (2006), S.323

⁷⁷ Schaffarth (2006), S.323

⁷⁸ Schaffarth (2006), S.324

fisportler nimmt zwar mediale Unterschiede wahr und erkennt, dass die Ausschachtung des Privat- und Intimlebens hauptsächlich der Boulevardpresse vorbehalten ist, jedoch sehen manche auch einen Trend dahin, dass sich auch die als seriös eingestufte Presse immer mehr mit diesen Themeninhalten auseinandersetzt. Aus den Antworten der Spitzensportler kristallisieren sich 3 Trends der Boulevardisierung heraus:

1. Die Anzahl der Boulevardmedien steigt und damit auch der Konkurrenzdruck untereinander, wodurch die Intensität der privaten Berichterstattung noch zunehmen wird.
2. Als Folge des Konkurrenzkampfes und der Rivalität untereinander werden die klassischen Boulevardmedien noch rücksichtsloser, um sich Informationen zu beschaffen, skrupelloser bei der Themenauswahl und schonungsloser in der Präsentation der Informationen.
3. Teile der qualitativ hochwertigen Medien greifen Inhalte der Boulevardpresse auf und nutzen diese als Grundlage für ihre eigenen Veröffentlichungen.⁷⁹

Diese Aussagen lassen Grund zur Annahme, dass die Boulevardisierung der Sportberichterstattung voranschreiten wird und Medien immer tiefer in die Privatsphäre der Sportakteure eindringen werden. Bei diesem Punkt muss man jedoch ergänzen, dass fast die Hälfte der Befragten diese Entwicklung als Preis der Popularität sieht.⁸⁰ Darüber hinaus waren einige Spitzensportler der Ansicht, dass man Hinblick auf die exorbitanten Verdienstmöglichkeiten die grenzwertigen Berichte oder Schlagzeilen in Kauf nehmen müsse. Ein Athlet gab an, dass man sich schließlich den Beruf ausgesucht habe und auch sehr viel Geld damit verdiene. Man müsse mit den Medien leben und dabei sei es auch normal, dass die Würde manchmal angekratzt werde, so sei eben der Job. Neben dieser Aussage war sich ein Großteil der Befragten dahingehend einig, dass die Berichterstattung beim Fußball am extremsten und nicht vergleichbar zu anderen Sportarten sei.⁸¹

⁷⁹ Vgl. Schaffarth (2006), S.325f

⁸⁰ Vgl. Schaffarth (2006), S.236

⁸¹ Vgl. Schaffarth (2006), S.333f

Die Entwicklung der Medien und der Sportberichterstattung zeigt, dass Medien Druck ausüben, aber auch selbst unter starkem Druck stehen, weil ein ständiger Konkurrenzkampf um Auflagen und Einschaltquoten herrscht. Welche Einschränkungen diese Entwicklung für die Spitzensportler bedeutet und welchen Einfluss speziell die Boulevardpresse auf das Privatleben und die Lebensqualität der Sportler haben kann, wurde bei den Befragungen mehr als deutlich.

4.2 Wahrnehmung der Medienberichterstattung

In der Geschichte der Fußball Bundesliga gibt es keine bekannteren Beispiele von Spielern, die mit einer Depression zu kämpfen hatten, als die von Sebastian Deisler und Robert Enke, wobei Deisler seine Depressionen größtenteils überwinden konnte, Enke hingegen sich das Leben nahm, indem er vor einen fahrenden Zug sprang.

In diesem Abschnitt wird die Karriere von Sebastian Deisler genauer untersucht, um zu zeigen, dass die Medien, neben den fehlenden mentalen Kompensationsmöglichkeiten, einen großen Anteil an seinem Scheitern hatten, weil sie bei ihm von Jugendjahren an eine Begleiterscheinung seiner Entwicklung waren, die ihm nie den Freiraum gab, den ein junger Mensch benötigt, um seine Fähigkeiten zu entfalten und menschlich zu reifen. Dies gilt besonders dann, wenn man auch mental nicht in der Lage ist, den individuellen Druck bewältigen bzw. vermindern zu können. Deislers Geschichte wird in einer Art Zeitraffer vorgestellt, um zu verdeutlichen, dass die Medien von den ersten Spielen als Profi bis nach Beendigung seiner Karriere ein stetiger Begleiter waren, die ihn immer wieder aufs Neue unter gewaltigen Druck setzten und der Öffentlichkeit gewisse Erwartungshaltungen aufoktroierten.

Sebastian Deislers Karriere begann in Lörrach, wo er schon früh signalisierte, welche Qualität er auf dem Rasen haben kann. In jungen Jahren durchschritt er Kreis-, Bezirks- und Landesausschüsse und wurde so schnell zur Begierde vieler Bundesligaver-eine, die früh um die Dienste des damals 15-jährigen buhlten. Seine Wahl fiel auf Borussia Mönchengladbach, wo er im Sommer 1995 hin wechselte.⁸² In den folgenden zwei bis drei Jahren entwickelte er sich hervorragend und gehörte bei der U17 Welt-meisterschaft zu den besten Akteuren auf dem Spielfeld, bei dem er knapp hinter

⁸² Vgl. Deisler (2010), S.40ff

Ronaldinho, dem zweimaligen Weltfußballer 2005 und 2006, zum zweitbesten Spieler des Turniers gewählt wurde. Kurz nach dem Turnier unterschrieb Deisler im Alter von 18 Jahren seinen ersten Profivertrag bei Borussia Mönchengladbach, wo er wenig später schon in die A-Mannschaft berufen wurde. Seine Nummer war die 10, die des Spielmachers, der durch Kreativität und kluge Pässe das Spiel aus dem Zentrum heraus lenkt und gestaltet.⁸³ Während Sebastian Deislers Karriere noch wenig Aufmerksamkeit von den Medien erfuhr, entwickelte sich die deutsche Nationalmannschaft immer weiter zurück, was noch zum Verhängnis des jungen Spielers werden sollte. Am 6. März 1999 änderte sich Deislers Karriere schlagartig, als er in einem entscheidenden Spiel nach einem 60 Meter Solo ein Tor schoss, das in seiner Ausführung nicht viele beherrschen und den Nichtabstieg in die zweite Bundesliga zur Folge hatte. Ab diesem Zeitpunkt war er nicht nur der Held der Mönchengladbacher Anhängerschaft, sondern wurde auch von den Medien zum nächsten Superstar erkoren und als „Basti Fantasti“ titulierte.⁸⁴ Was in den darauffolgenden Wochen passierte, war in dieser Form noch nie da gewesen. Nicht bei Franz Beckenbauer, Gerd Müller, Lothar Matthäus und anderen Koryphäen des deutschen Fußballs, die weltbekannt waren. Sebastian Deisler wurde zum zukünftigen Retter des deutschen Fußballs erkoren und trug von nun an die Last der Erwartungen einer ganzen Nation, die sich nach den schlechten Auftritten ihrer Nationalmannschaft bei Turnieren und anderen Spielen nach Siegen und Spektakel sehnten.⁸⁵ Für die Medien war das junge Talent ein gefundenes Fressen, da Helden und Verlierer im Fußball schon immer ein garantierter Quotenbringer waren. Die Nachfrage nach Fußball war groß und die Sehnsucht nach etwas Besonderem noch größer und somit war 1999 auch die Geburtsstunde eines „Jahrhunderttalents“, wie die Boulevardblätter Deisler taufte. Fortan wurde er von den Medien als das Heilsversprechen des deutschen Fußballs ernannt, worunter der junge Spieler auf Dauer mehr litt, als unter seinen zahlreichen Verletzungen. Anfänglich genoss er noch die Wertschätzungen der Medien und die Zuneigung der Fußballfans, weil er noch nicht ahnte, welche Ausmaße diese haben würden und was all dies für sein persönliches Leben fern ab vom Fußballfeld bedeuten sollte. Schon bald merkte er, besonders nach seinem Wechsel zu Hertha BSC Berlin, dass es bei der allgemeinen Zuneigung nicht um ihn ging, sondern um die angeschlagene Volksseele. Im Grunde sollte es nie um den

⁸³ Vgl. Deisler (2010), S.44ff

⁸⁴ Vgl. Deisler (2010), S.62ff

⁸⁵ Vgl. Deisler (2010), S.66ff

Menschen Sebastian Deisler gehen, der aufgrund vieler Verletzungen oft um seine Karriere bangen musste, sondern vielmehr darum, dass da einer war, der das heruntergekommene Ansehen der deutschen Nationalmannschaft wieder aufpolieren konnte. Diese Erwartungen hielten in seiner gesamten Berliner Zeit bis zur Weltmeisterschaft 2002 an, jedoch hatten zu diesem Zeitpunkt die hysterische Zuneigung der Öffentlichkeit und auch die Imperative einer sich überschlagenden Medienlandschaft das Innenleben des jungen Spielers schon nachhaltig deformiert.⁸⁶ Schon zu Beginn seiner Berliner Zeit nahm der Medienrummel um seine Person immer groteskere Züge an und dutzende Tageszeitungen, Radiostationen und auch mehrere Fernsehsender bemühten sich um exklusive Storys des neuen Wunderknaben. Auch im Hintergrund arbeiteten schon mehrere Marketingexperten des Sportartikelherstellers Nike, Ausrüster von Hertha BSC Berlin, an einem neuen Werbestar am deutschen Fußballhimmel, dem „deutschen Beckham“. Für Deisler selbst war die ungeahnte Größe des Medienrummels mehr als irritierend und von den auferlegten Namen der Boulevardpresse wie „Basti Fantasti, Beckham von der Spree oder Backstreet Basti“ war er auch nicht begeistert. Deisler war der neue Held der Hauptstadt und wurde zum großen Versprechen der Fußballzukunft getrimmt.⁸⁷ Noch bevor Deisler das erste Mal in der Nationalmannschaft vor den Ball trat, skizzierte die Presse schon seinen Werdegang zum internationalen Superstar und belud den jungen Spieler mit schicksalsschweren Zahlen und Namen. Neben dem sportlichen Interesse wollten die Medien auch möglichst viele persönliche Details aus Deislers Privatleben erfahren, wie beispielsweise seine Lieblings-Jeans, Traumfrau oder sein favorisiertes Parfüm. Schon damals wendete sich der 19-Jährige an den Pressesprecher von Hertha BSC und fragte ihn, warum er nicht mal eine Woche Ruhe haben könne von all dem Trubel um seine Person, da er gar keine Zeit habe, sich so etwas wie ein Privatleben aufzubauen. Das Problem dabei war, dass Sebastian Gefühle wie jeder andere Teenager hatte, allerdings niemals eine reelle Chance darauf, ein halbwegs normales Leben zu führen. Damals fehlten ihm persönliche Reife, ein stabiles Umfeld und die Techniken, um die Dinge, die von außen auf ihn einwirkten, zu kanalisieren oder zumindest rückstandslos durch sich durchfließen zu lassen.⁸⁸ Er zeigte früh in Gestik und Mimik, wie sehr ihm der Druck um seine Person seelisch zusetzte. Deisler redete wenig, lachte kaum noch, sein Kör-

⁸⁶ Vgl. Deisler (2010), S.69f

⁸⁷ Vgl. Deisler (2010), S.81ff

⁸⁸ Vgl. Deisler (2010), S.92f

per begann zu streiken. Alleine im Herbst 1999 erlitt er einen Muskelfaserriss, eine Adduktorenzerrung, eine Innenbanddehnung und einen Meniskusschaden.⁸⁹ In seiner Biografie beschreibt Deisler seine damalige Situation mit einer Glühbirne in einem Raum:

„Da oben haben sie mich hingehängt, höher ging es nicht mehr. Und ich sollte leuchten, ich sollte strahlen, und alle haben sich in meinen Schein gestellt. Hertha, die Sponsoren, der deutsche Fußball, die Fans – alle! Dabei haben mir so viele Stufen von unten, wo ich herkam, bis nach da oben gefehlt. Eigentlich hätten mir die Sicherungen durchbrennen müssen.“⁹⁰

Deisler versuchte immer mehr aus der Öffentlichkeit zu fliehen, weil er sich seiner Freiheit beraubt fühlte. Sein Ich, seine Gefühle und seine Gedanken gerieten unter der Last der Öffentlichkeit ins Straucheln und die öffentliche Person Deisler verweigerte sich immer mehr dem medialen Interesse, indem er Interviews absagte und sich größtenteils zuhause aufhielt. Die Grenzen zwischen privater und öffentlicher Sphäre waren verwischt und Deisler versuchte durch diese Aktionen, sich der Öffentlichkeit zu entziehen, was ihm jedoch nicht gelang. Im Februar 2001 ging er auf Empfehlung seines Beraters erstmals in die Offensive, lud Journalisten zu einem Pressegespräch und bat sie darum, mit der übertriebenen Berichterstattung zu seiner Person aufzuhören, jedoch wurde ihm schnell klar, dass diese Bitte auf taube Ohren stieß.⁹¹

In der Nationalmannschaft rückte Deisler in dieser Zeit von der rechten Mittelfeldseite nun auch auf seine favorisierte Position ins Zentrum als Spielmacher. Allerdings wuchs mit jedem angekommenen Pass und mit jeder präzisen Flanke die Verantwortung für ihn und die Erwartungen an ihn. Mit seinen 21 Jahren war er nun der Spielmacher der Nationalmannschaft, der nächste Superstar und Heilsbringer des deutschen Fußballs. All dies war enorm viel Druck von außen, der durch übertriebene Vergleiche zu den großen Spielermachern dieser Welt, wie Platini, Zidane oder Cruyff geschürt

⁸⁹ Vgl. Deisler (2010), S.94

⁹⁰ Deisler (2010), S.95

⁹¹ Vgl. Deisler (2010), S.108ff

wurde. Schon Bernd Schuster, früherer Spielmacher der Nationalmannschaft, gab zu bedenken, dass der ganze Druck für den jungen Mann zu viel sein könnte.⁹²

Deisler selbst widersprach dem Mythos des glücklichen Fußballprofis. Im Alter von gerade mal 21 Jahren erschien er wie jemand, der sein Leben schon hinter sich hatte und so ähnlich fühlte er sich auch. Er genoss nicht die Prominenz und Anerkennung, sondern verachtete bloß die Aufdringlichkeit und Zudringlichkeit der Öffentlichkeit. Ihm fehlte die Lebensfreude und Freundschaften zu schließen war für ihn nahezu unmöglich, da jeder nur von seinem Ruhm profitieren wollte.⁹³ Zwei Zitate, die er aus heutiger Sicht sagte, verdeutlichen die Stimmungslage, in der sich der Heilsbringer der Nation befand:

„Ich war bekannt in ganz Deutschland, war ganz oben angekommen, und vor der Tür stand ein Mercedes CLK. Aber das alles hat mich nicht glücklich gemacht. Ich habe dagesessen und mich gefragt, war's das jetzt? Ich konnte nicht mehr fühlen, nicht mehr weinen und nicht mehr lachen. Ich war todunglücklich.“⁹⁴

„So schön es am Anfang ist, in der Zeitung zu stehen, berühmt zu sein, viel Geld zu verdienen – man muss das alles erst einmal zusammenbringen. Ich meine den Rummel, die Übertreibungen, die Kritik, die Kränkungen.“⁹⁵

Diese Zitate zeigen, dass Deisler schon in seinen jungen Jahren die Lust am Profida-sein teilweise verloren hatte, weil ihm der mediale Rummel zu viel wurde und er auch nicht wusste, wie man mit den Erwartungen und Hoffnungen der vielen Menschen umgehen sollte. Am 10. Oktober 2001 sollte seine Karriere abermals ein drastische Wendung erfahren, als eine große deutsche Boulevardzeitung einen Kontoauszug abbildete, auf dem zu sehen war, dass Sebastian Deisler 20 Millionen Mark Handgeld vom FC Bayern München erhalten hat und somit der Wechsel von Hertha BSC Berlin nach München am Ende der Saison beschlossene Sache war. Viele Fans sahen dies als Beweis dafür, dass Deisler in Berlin alle, den Verein und die Fans, belogen hatte. Durch die Indiskretion eines Bankangestellten war diese Information an die Öffentlich-

⁹² Vgl. Deisler (2010), S.117ff

⁹³ Vgl. Deisler (2010), S.121

⁹⁴ Deisler (2010), S.121

⁹⁵ Deisler (2010), S.137

keit gelangt und sollte Deislers Leben noch schwerer machen, als es ohnehin schon war. Die Medien erhielten dadurch neuen Zündstoff und somit prangerte das Thema Deisler über Tage hinweg auf den Titelseiten der Boulevardpresse. Drei Tage nach der Veröffentlichung stand Deisler allen Anfeindungen zum Trotz in der Startelf und erlitt in diesem Spiele eine seiner schwersten Verletzungen überhaupt: Kapselriss und Verrenkung der Patellasehne im rechten Knie.⁹⁶ Nach Monaten der Rehabilitation war er für die Anhänger der Hertha BSC weiterhin ein Verräter und somit wurde er bei jedem weiteren seiner wenigen verbliebenen Heimspiele gnadenlos ausgepiffen und als „Bayern-Schwein“ tituliert. Neben den Anfeindungen auf dem Rasen wurde er auch von Gleichaltrigen in der Straße angespuckt und fand mehrfach Drohungen in seinem Briefkasten. Heute sagt er, dass die Scheckaffäre ihm gezeigt habe, wozu dieses Geschäft und das Drumherum in der Lage seien. Er fühlte sich danach umzingelt von Gefahren und wurde immer verschlossener, da sein Grundvertrauen in den Fußball vollkommen erloschen war.⁹⁷ Als er den Scheck damals auf der Titelseite sah, durchfuhr ihn ein Schauer und die darauffolgende Verletzung war für ihn nur die logische Konsequenz, weil er seine Gedanken nicht mehr im Griff hatte. Schon in dieser Zeit dachte er ans Aufhören, jedoch hatte er damals noch nicht den Mut, um dies zu verwirklichen.⁹⁸ Nach seiner Rehabilitation wurde Deisler 2002 zu früh in die Nationalmannschaft berufen und spielte trotz seiner noch nicht ganz auskurierten Knieverletzung, sodass er sich nach wenigen Spielen wiederum am lädierten Knie verletzte und somit die Weltmeisterschaft 2002 verpasste, was eines der größten Ziele seiner Fußballerkarriere war. Der langjähriger Mannschaftsarzt von Hertha BSC Berlin, Ulrich Schleier hielt die Verletzung schon damals für eine Kopfsache, weil er davon ausging, dass Deisler dem medialen Druck und den immensen Erwartungen nicht standhalten konnte.⁹⁹ In Deislers Wahrnehmung hatte sich alles ins Riesenhafte entwickelt, die Erwartungen, der Druck und auch sein eigener Anspruch. Er setzte sich immer größere Ziele, die teilweise nicht zu erreichen waren. Erst streikte seine Seele, dann der Körper, er hatte damals geradezu panische Angst davor, als zu schwach für die Fußballwelt zu gelten.¹⁰⁰

⁹⁶ Deisler (2010), S.145ff

⁹⁷ Vgl. (2010), S.156ff

⁹⁸ Vgl. Deisler (2010), S.162f

⁹⁹ Vgl. Deisler (2010), S.165ff

¹⁰⁰ Vgl. Deisler (2010), S.178

Nach der verpassten Fußball WM und seinem Wechsel zum FC Bayern München waren die Erwartungen ungebrochen, obwohl er noch kein Spiel absolvierte und sich lediglich in der Rehabilitation befand. Dies setzte ihm auch zu, da er innerhalb der Mannschaft nicht wirklich stattfand, nur für seine Genesung arbeiten musste und fern ab vom Team trainierte. 8 Monate nach seinem offiziellen Wechsel bestritt er nun sein erstes Pflichtspiel für den FC Bayern und spürte kurz darauf neben dem medialen Druck auch den Druck der Clubbosse, die von ihm verlangten, dass er für seine exorbitante Ablösesumme nun auch Leistung zeigt.¹⁰¹ Er gab sich tapfer, versuchte den Ansprüchen gerecht zu werden und auch nach außen hin Stärke zu zeigen. All die Ängste vor neuen Verletzungen, die unmenschlichen Erwartungshaltungen und auch die Sticheleien der Klub-Bosse setzten dem damals 23 Jährigen stark zu. Deisler hatte keine innerliche Balance mehr und scheute das Rampenlicht, wo es nur ging. Vielen galt er von nun an als Einzelgänger, der kaum noch Autogramme schrieb, seine Internetseite abschaffte und auch den Kontakt zu seinem Berater verringerte. Zwar registrierte die Außenwelt diese Dinge in jener Zeit, jedoch konnte sie sein Verhalten nicht deuten. Deisler befand sich nun innerlich auf dem Rückzug.¹⁰² Seit Jahren litt er an einer besonderen Verwundbarkeit der Psyche und nahm die Medien nur noch als eine Bedrohung war, die ihn teilweise in panische Angstzustände versetzten. Alles drohte ihm über den Kopf zu wachsen, obwohl es sportlich gesehen für ihn sehr gut lief und er für den FC Bayern München mehrere sehr erfolgreiche Spiele bestritt. Kurz darauf meldete er sich jedoch bei Uli Hoeneß, dem Manager des FC Bayern München, und teilte ihm mit, dass er nicht mehr könne und völlig fertig sei. Deisler wurde daraufhin eine schwere Depression diagnostiziert und in das Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie geliefert. Die Nachricht verbreitete sich schnell und rangierte bei allen Zeitungen als Topthema mit höchster Priorität. Die Meldung überraschte viele, wo doch Deisler zuletzt brillierte und zu einem der stärksten Spieler der Liga avancierte. Die behandelnden Ärzte stellten fest, dass Sebastian Deislerts Erwartungen, beruflich wie privat, zu groß gewesen seien, um ihnen Stand zu halten.¹⁰³ Heute sagt er über diese Zeit, dass ihn sogar sein hohes Gehalt unter Druck gesetzt habe, da es ihm ein schlechtes Gewissen bereitete, wenn er nicht konstant gute Leistungen brachte, um seinem Millionengehalt stets aufs Neue gerecht zu werden. Er sei von Natur aus ein

¹⁰¹ Vgl. Deisler (2010), S.171ff

¹⁰² Vgl. Deisler (2010), S.182ff

¹⁰³ Vgl. Deisler (2010), S.200ff

schüchterner Mensch und habe es damals einfach nicht vertragen, so in die Öffentlichkeit gezerzt zu werden. Dieses Gefühl war anfangs nur unangenehm, wurde aber schließlich zunehmend zur Belastung, bis er sich irgendwann regelrecht davon bedroht fühlte, wodurch seine Wahrnehmung und seine Gefühlswelt völlig durcheinander gerieten.¹⁰⁴ Nach seiner stationären Behandlung attestieren ihm die Ärzte die völlige Genesung seiner Depression und Deisler konnte den Fußballbetrieb wieder aufnehmen. Mit seiner ersten Ballberührung entfacht er 2004 wieder die Hoffnungen der Medien, die ihm prognostizieren, dass er die Nationalmannschaft bei der WM 2006 im eigenen Land zum Titel führt und auch den FC Bayern München, der mittlerweile von der Autoritätsperson Felix Magath trainiert wird, nach einem titellosen Jahr wieder auf die Erfolgsspur bringt.¹⁰⁵

Deisler hatte jedoch den Kopf für Fußball nicht mehr frei. Trotz seiner überstandenen Depression plagten ihn die Erwartungen der Fans und seine körperlichen Probleme. Erschwerend kam hinzu, dass er mit Felix Magath einen Trainer hatte, dem man nachsagt, dass er eine Mannschaft mit harter Hand führt und für Sensibilität kein Verständnis hat. Neben den körperlichen und psychischen Belastungen spielte Deisler auch auf dem Platz eine immer kleiner werdende Rolle und musste zunehmend mit der Auswechselbank vorlieb nehmen, ein ungewohntes Gefühl für ihn.¹⁰⁶ Zu allem Überfluss erfuhr Deisler auch in der Bayern-Kabine immer weniger Respekt, da er teilweise als Spinner verhöhnt wurde und andere Gehässigkeiten ertragen musste. Dadurch fiel es ihm schwer, die verschriebene Medikation der Ärzte einzuhalten, die ihm dabei helfen sollte, seine Angreifbarkeit zu minimieren und mehr mentale Stabilität zu erreichen.¹⁰⁷

Schließlich kämpfte er sich doch wieder zurück und lieferte mehrere hochklassige Partien ab, die Grund zur Annahme ließen, dass auch die Fußball-Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland eine Favoritenrolle einnehmen wird, wenn ihr ein gesunder Deisler zur Verfügung steht. Speziell die Fußball WM im eigenen Land war für ihn eine große Motivation, die ihm die Kraft gab, schwierige Situationen zu überstehen. Seine wiedergewonnene Euphorie und Spielfreude fand im März 2006 jedoch ihr Ende, als er im Training mit einem Mitspieler zusammenstieß und dadurch

¹⁰⁴ Vgl. Deisler (2010), S.210f

¹⁰⁵ Vgl. Deisler (2010), S.232

¹⁰⁶ Vgl. Deisler (2010), S.242

¹⁰⁷ Vgl. Deisler (2010), S.253

an seinem rechten Knie eine Knorpelabsprengung erlitt, die ihn zu einer mehrmonatigen Pause zwang. Ab da stürzte Deisler wieder in ein tiefes Loch, da sein übergeordnetes Ziel nun auf tragische Art und Weise geplatzt war.¹⁰⁸ Deisler verpasste die Weltmeisterschaft im eigenen Land und kämpfte sich nach seiner Verletzung ein weiteres Mal zurück. Kurz nach seiner Genesung wurde er beim Halbzeitstand von 0:1 eingewechselt und drehte innerhalb von 45 Minuten das Spiel zu einem 2:1, um knapp 7 Wochen später zu verkünden, dass er nie wieder Fußball spielen werde.¹⁰⁹ Er hatte einfach zu viel Angst davor, dass das Knie nicht mehr halten und er den Erwartungen der Medien nicht mehr gerecht werde. Der Druck und der eigene Körper zwangen somit eines der größten Talente, die der deutsche Fußball jemals gesehen hatte, in die Knie.¹¹⁰ Für den Boulevard war es ein großes Drama, das sich nochmal gut verkaufen ließ.

Deisler ist letzten Endes ein bisschen an allem gescheitert: an seinem rechten Knie, an seiner inneren Verletzlichkeit, aber vor allem an den Begleiterscheinungen durch Medien und Fans, die seinen Aufstieg und Abstieg rahmten und seine Verletzlichkeit massiv verstärken, wenn nicht sogar hervorriefen. Seit seinem 17. Lebensjahr stand Deisler unter Genieverdacht, die Medien stürzten sich auf ihn und brachten ihn letzten Endes auch zu Fall.¹¹¹ Deisler fehlte damals das Ego, die innere Härte und Selbstgewissheit, die sich öffentliche Personen im Laufe der Zeit antrainieren müssen, um mit dem Druck der Medien zu klarkommen. Zudem fehlten ihm ausreichende Kompensationsmöglichkeiten, um die innere Last zumindest teilweise aus seinem Privatleben zu verdrängen. Spätestens zu seiner Münchner Zeit war Deisler in sozialer Isolation gefangen und nicht mehr in der Lage, sein Selbstwertgefühl ausreichend zu schützen.¹¹² Auch sich selbst gestand er im Nachhinein ein, dass er in gewisser Weise beratungsresistent gewesen sei und sich nicht helfen lassen wollte. Heutzutage beschreibt Deisler die Tatsache, dass er andere nicht an sich heran gelassen hat, mit dummer Eitelkeit. Er hatte kein Fundament und unterschätzte die Wirkung der medialen Berichterstattung auf seine Psyche erheblich. Schon seine Mutter riet ihm in seiner Zeit bei Hertha BSC zu professioneller Hilfe, um mit seinen Ängsten und den Erwartungen

¹⁰⁸ Vgl. Deisler (2010), S.262f

¹⁰⁹ Vgl. Deisler (2010), S.269

¹¹⁰ Vgl. Deisler (2010), S.274f

¹¹¹ Vgl. Deisler (2010), S.302f

¹¹² Vgl. Deisler (2010), S.307ff

der Öffentlichkeit besser fertig zu werden. Deisler wollte sich aber nicht helfen lassen, weil er Angst davor hatte, dass die Presse es erfährt und ihn anschließend demütigt, weil er den Anforderungen eines modernen Profis nicht gewachsen war. Er selbst beschrieb es als eine Art Komplex, dass er sich nicht helfen lassen wollte.¹¹³

Hierbei wird sehr deutlich, dass besonders junge Profis, die ein sensibles Innenleben haben und noch nicht wissen, wie sie mit der Öffentlichkeit umgehen sollen, Hilfe benötigen, damit sie nicht den Halt verlieren. Immer wieder war in Deislers Karriere die Rede davon, dass er nicht über die mentale Stärke und unterschiedliche Kompensationsmöglichkeiten verfüge, um den Druck zu verarbeiten. Dies unterstreicht die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen, um jungen Profisportlern Halt zu geben und mit denen man sich mental auf Ausnahmesituationen vorbereiten kann. Das Beispiel des Sebastian Deisler hat auf erschreckende Art und Weise gezeigt, was die Medienwelt in einem jungen Spieler anrichten kann, wenn er in keinsten Weise auf den Rummel um die eigene Person vorbereitet ist. Dies unterstreicht, dass Jungprofis eine klare Anleitung und kontinuierliches Mentaltraining benötigen, um den Stress, die Erwartungen und auch die Kritik kanalisieren zu können, die auf sie zukommt, sobald sie ins Rampenlicht der Öffentlichkeit treten.

Auch Robert Enke war jemand, der dem Druck ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr standhalten konnte. Das Verwunderliche dabei war, dass er sich am Höhepunkt seiner Karriere umbrachte, 7 Monate vor der WM, bei der er der Stammtorhüter sein sollte. Im Fußball ist der Nationaltorwart der Inbegriff sportlicher Stärke, weil er sich keine Fehler erlauben darf, selbstbewusst und nervenstark auftreten muss. Das traf jedoch nicht auf Enke zu, da dieser schon zu Beginn seiner Karriere oft unter Angstatacken litt, dass er mit der Konkurrenz nicht mithalten kann. Zu diesen Angstatacken kam ein einschneidendes Erlebnis, als er zu seiner Zeit beim FC Barcelona gegen einen Drittligisten im Pokal drei Bälle durchließ und durch die Zeitung über seine Degradierung zum zweiten Torhüter erfuhr. Dieses Erlebnis schürte die Angst davor, Fehler zu machen noch schlimmer. Diese Angst konnte er nach seinem Wechsel zu Hannover 96 nicht mehr ablegen. In einem Zeitungsinterview mit dem Spiegel äußerte sich Dirk Enke, Vater von Robert Enke, zum Schicksal seines Sohnes und den Mechanismen des professionellen Fußballgeschäfts. Dabei kritisierte er, dass das Thema Depressio-

¹¹³ Vgl. Deisler (2010), S.78

nen nach wie vor ein Tabuthema im Profifußball sei. Enke habe keine stationäre Behandlung seiner Depression gewollt, weil er Angst davor hatte, dass die Medien von seiner Krankheit erfahren und es dann mit dem Privatleben der Familie und dem Fußball zu Ende sei.¹¹⁴ An diesen Aussagen lässt sich erkennen, dass auch Enke in gewisser Weise Angst vor der Medienlandschaft/Öffentlichkeit hatte und sich deshalb nicht in Behandlung begab, was seinen Selbstmord zur Folge hatte. Natürlich kann man nicht beurteilen, ob er bei dieser Behandlung geheilt oder nur für einige Zeit stabilisiert worden wäre, trotzdem hätte er dadurch sicherlich eine größere Chance auf eine Heilung gehabt.

Deislers und Enkes seelische Erkrankung rückte das Thema Sportpsychologie in ein völlig neues Licht, jedoch sind solche Erkrankungen gerade in der Männerwelt des Fußballs nach wie vor ein heikles Thema, weil es als eine Art Schwächesignal gilt und so etwas nicht selten von Gegenspielern oder gegnerischen Fans für Schmährufe und Beleidigungen jeglicher Art genutzt wird. Abgesehen davon ist eine mentale Betreuung für Profis sehr wichtig, da statistisch gesehen mindestens eine Person in jeder Bundesliga-Mannschaft anfällig für eine Depression ist und nicht jeder Spieler über das nötige Selbstvertrauen verfügt, um in Stresssituationen zu bestehen. Allerdings sind es auch oft Trainer, die diesen Maßnahmen kritisch gegenüber stehen, weil sie eine Einschränkung ihrer Kompetenzen befürchten. Andere Sportarten sind dem gegenüber schon sehr viel weiter/offener, wie das Beispiel der Olympischen Spiele 2004 in Athen zeigt: Dort wurden rund 25 Sportpsychologen in 17 Fachverbänden eingesetzt. Das Resultat sprach für sich, da die Verbände, die eine systematische Betreuung in Anspruch genommen hatten, viel erfolgreicher waren als vier Jahr zuvor in Sydney.¹¹⁵

Neben den Beispielen von Deisler und Enke belegen auch die Befragungen der 62 Spitzensportler und Funktionäre, die bereits in Abschnitt 4.1 bemüht wurden, dass die Medien durchaus kritisch gesehen werden. Bei den Aussagen der einzelnen Akteure kristallisierte sich heraus, dass man gar keine Chance hat, sich der medialen Kritik zu entziehen, weil man sie entweder selbst wahrnimmt oder sie von außen an einen heran getragen wird. Hier ist anzumerken, dass die Kritik einen Teil der Profis auch nachdenklich macht, weil sie sich mit ihr auseinandersetzen und ihre eigene Leistung über-

¹¹⁴ Vgl. <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-67768148.html>, Zugriff am 08.01.2012

¹¹⁵ Vgl. Deisler (2010), S.226f

denken. Vereinzelt wurden in diesem Zusammenhang auch mahnende Stimmen laut, die die destruktiven Folgen medialer Kritik und die unverhältnismäßigen Bewertungen bemängeln.¹¹⁶ Allgemein wurde bei den Befragungen deutlich, dass das Beeinflussungspotential medialer Berichterstattung situationsbedingt und von mehreren Faktoren abhängig ist: einerseits von einem grundsätzlichen Selbstbewusstsein und andererseits von einer temporären form-, leistungs- und erfolgsabhängigen Selbstwahrnehmung. Mentale und psychologische Effekte können bei negativer Kritik bspw. in Form von Selbstzweifeln auftreten und im Gegensatz dazu bei zu viel Lob und Übertreibungen zu Selbstüberschätzung und einer völlig verzerrten Wahrnehmung führen.¹¹⁷ Ein Zitat von einem der befragten Spitzensportler unterstreicht den psychologischen Aspekt und das Beeinflussungspotential der Medien:

„Es ist ja eine mentale Sache, wenn man kritisiert wird und sich runter ziehen lässt, sogar vielleicht ein bisschen an sich zweifelt. Das ist halt das Gefährliche, und deswegen sagen viele Trainer auch, man sollte keine Zeitung lesen, man sollte nicht zu viel Medien wahrnehmen.“¹¹⁸

Neben der gedanklichen Auseinandersetzung und der mentalen Beeinflussung durch mediale Kritik wurde auch deutlich, dass bei mehr als einem Drittel der Befragten Profis auch Handlungsveränderungen bei Trainings- oder Wettkampferhalten auftreten können. Das Antwortverhalten der einzelnen Akteure legt die Vermutung nahe, dass der mediale Einfluss mit dem Grad der Popularität steigt und Fußball somit im uneingeschränkten Fokus der deutschen Medienlandschaft liegt. Durch die veröffentlichte Meinung kann ein öffentlicher Druck generiert werden, der aus Sicht mancher Befragten nachhaltig auf Entscheidungen und Handlungen wirkt. Ein Spitzensportler räumte sogar ein, dass durch den öffentlichen Druck in der Bundesliga wahrscheinlich mehr Entscheidungen beeinflusst worden sind, als man glauben mag.¹¹⁹ Interessant hierbei ist die Tatsache, dass sich etwas mehr als die Hälfte der Befragten als kritikresistent sieht. Diese Personen schließen den Einfluss medialer Kritik auf die eigene Tätigkeit fast kategorisch aus. Wesentliche Gründe für diese Haltung zeigen sich in bestimmten Per-

¹¹⁶ Vgl. Schaffrath (2006), S.218f

¹¹⁷ Vgl. Schaffrath (2006), S.220f

¹¹⁸ Schaffrath (2006), S.221

¹¹⁹ Vgl. Schaffrath (2006), S.222f

sönlichkeitsattributen, wie hohem Selbstbewusstsein und einer gesunden Selbsteinschätzung.¹²⁰

Bei aller Kritik durch die Medien und ihren teils drastischen Übertreibungen weißt diese Form der Berichterstattung auch positive Facetten auf. Einige Befragte gaben an, dass die Berichterstattung immer etwas Wahres habe und man somit seine Leistung nochmal kritisch analysieren könne. Dadurch setzt man sich unwillkürlich mit sich selbst, seiner Arbeit und den Kollegen auseinander, was durchaus positive Folgen haben kann. Somit bietet mediale Kritik eine Art Fundament zur Selbstreflexion und in gewisser Weise kann sie auch inspirierend wirken, wenn man durch sie positive Denkanstöße erhält und somit eventuelle Fehler in Zukunft vermeiden kann. Darüber hinaus gaben einige Sportakteure an, dass mediale Kritik durchaus als Motivator für Training und Wettkampfvorbereitung dienen kann, weil man sich durch sie angespornt fühlt, härter zu trainieren, um seine Leistung so zu verbessern und Kritik zu vermeiden.¹²¹ Bei dieser Art von Motivation sollte man jedoch darauf vorbereitet sein, dass sich die Leistung nicht automatisch mit dem höheren Trainingsaufwand verbessert. Aus diesem Grund sollte man auch mentale Trainingseinheiten durchführen, um eine weitere Stütze für Selbstvertrauen und Selbstgewissheit zu haben.

Insgesamt wurde bei den Befragungen deutlich, dass die Rede sehr oft von einem gesunden Selbstbewusstsein und einer mentalen Stärke ist, um der medialen Kritik Stand zu halten. Dabei gilt zu erwähnen, dass die Befragten hauptsächlich etablierte Sportprofis, Manager, Funktionäre und Trainer des Spitzensports waren, die im Laufe ihrer Karriere schon viele Erfahrungen sammeln konnten und die nötige Zeit hatten, um sich auf die Umstände einzustellen. Die Befragungen machten zudem deutlich, dass sich selbst ein Teil der etablierten Profis der medialen Beeinflussung nicht entziehen kann, obwohl sie schon über Jahre hinweg im Geschäft sind. Dies lässt Grund zur Annahme, dass mediale Kritik oder übertriebene Lobpreisungen bei Profis, die noch am Anfang ihrer Karriere stehen, noch viel extremere Gefühlsausbrüche auslösen können, welche es durch mentales Training unter Kontrolle zu bekommen gilt.

¹²⁰ Vgl. Schaffrath (2006), S.225

¹²¹ Vgl. Schaffrath (2006), S.219 & 222

Neben Sebastian Deisler, Robert Enke, Babak Grafati oder Ralf Rangnick, die dem großen Druck zum Opfer gefallen sind, gibt es mit Oliver Kahn auch ein sehr prominentes Beispiel, wie es gelingen kann, sich durch mentales Training eine Art Panzer zuzulegen, der es bei medialer Kritik oder anderen schwierigen Umständen möglich macht, seine Fähigkeiten in wichtigen Situationen optimal abrufen zu können und sich stets am Leistungsmaximum zu bewegen. Das Ziel der Präventionsstrategien ist schließlich, dass man in Wettkampfsituationen den mentalen Druck abbaut und sein Können perfekt abrufen kann. Wenn man gute Leistungen bringt und selbstsicher wirkt, dann werden auch die Medien weniger Grund zur Kritik haben, wodurch man nach und nach zumindest teilweise aus deren Fokus rücken kann. Oliver Kahn war stets widrigen Umständen ausgesetzt, da er sich oftmals in aussichtslosen Konkurrenzsituationen wiederfand, meist sehr kritisch von den Medien gesehen wurde oder bspw. durch einen Kreuzbandriss, kurz nach seinem Wechsel zum FC Bayern München, eine der schlimmsten Fußballerverletzungen überhaupt erlitt. Allerdings beschreibt er in seiner Biografie eindrucksvoll, wie er sich durch Selbstgesprächregulation, Zielsetzungsstrategie und andere mentale Trainingseinheiten immer wieder gegen persönliche Krisen aufbäumte und letzten Endes drei Mal in seiner Karriere zum Welttorhüter gewählt wurde und nahezu alles gewann, was es im professionellen Fußballgeschäft zu gewinnen gibt. Diese und weitere mentale Trainingsmethoden werden im nächsten Kapitel in ihrer Ausführung und ihren Wirkungen ausführlich behandelt.

5 Präventionsstrategien

5.1 Die Persönlichkeit des Spitzensportlers

Die unterschiedlichen Charaktere, die unter Abschnitt 4.3 beschrieben wurden, zeigen, dass die Persönlichkeit des Sportlers großen Einfluss auf den sportlichen Erfolg und den Gesundheitszustand seines Geistes haben kann. Während sensible Spieler wie Sebastian Deisler an den hohen Erwartungen zerbrochen sind, konnten charakterfeste Sportler wie Oliver Kahn aus Niederlagen gestärkt hervor gehen, um ein noch höheres Leistungsniveau zu erreichen. Das Beispiel dieser beiden unterschiedlichen Menschen soll belegen, dass mentale Stärke dabei helfen kann, schwierige Situationen zu überwinden und sich von dem Druck zu befreien, der einem entweder von Vereinsebene oder der Öffentlichkeit auferlegt wird.

Erfahrene Spitzensportler sind oftmals auch außergewöhnliche Persönlichkeiten, da die Strapazen des jahrelangen Trainings, der Leistungsdruck und auch die Erwartungen der Öffentlichkeit mentale Stärke in Bezug auf Durchhaltevermögen, Selbstmotivierung und Willensstärke verlangen. Umgangssprachlich ist dabei von einer „starken Persönlichkeit“ die Rede. Was aber ist eine starke Persönlichkeit? Wodurch zeichnet sie sich aus? Handelt es sich um angeborene Merkmale oder lassen sich diese psychologischen Eigenschaften erlernen und trainieren? Starke Persönlichkeiten werden oft als nicht sehr umgänglich empfunden, weil sie sehr selbstbewusst auftreten und ihre Ziele klar vor Augen haben. Die Eigenschaften der starken Persönlichkeit werden auch als mentale Härte und Zähigkeit zusammengefasst.¹²²

Im psychologischen Verständnis repräsentiert die Persönlichkeit unterschiedliche Merkmale einer Person, die als relativ stabile Eigenschaften aufgefasst werden. Dabei ist anzumerken, dass sich die Persönlichkeit entgegen früherer Forschungen auch ab 30 Jahren noch weiter verändert, wobei das Muster der Veränderung von den jeweiligen Eigenschaften abhängig ist. Wenn es um individuelle Unterschiede geht, stellen sich Fragen wie beispielsweise: Warum verwandelt Spieler A den Elfmeter sicher, während Spieler B die Nerven versagen? Wie im sonstigen Leben gibt es auch bei Spit-

¹²² Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.55f

zensportlern starke individuelle Unterschiede in Bezug auf psychische Merkmale/Eigenschaften.¹²³ Solche Persönlichkeitseigenschaften können, wie bei Oliver Kahn, förderlich sein, aber auch hinderlich, wenn man die Entwicklung eines Sebastian Deislers betrachtet. Hierbei ist anzumerken, dass Oliver Kahn in seiner Biografie ausführlich beschreibt, wie er sich mental auf Ausnahmesituationen vorbereitet hat und wie er mit Druck umgegangen ist. Seine großen sportlichen Erfolge zeigen also, dass mentale Stärke erheblichen Einfluss auf die Leistung eines Spitzensportlers haben kann und dass eine starke Persönlichkeit dabei hilft, dem enormen Leistungsdruck gerecht zu werden. Interessant an dieser Tatsache ist, dass Deisler in seiner Biografie erwähnt, er sei in seinen jungen Jahren zu eitel für Hilfe bzw. Anleitung gewesen, er wollte selber mit dem Druck zurechtkommen, ohne zu wissen, welche Techniken er anwenden muss. An diesem Beispiel sollten sich besonders junge Spieler orientieren, die sich aufgrund ihrer Euphorie anfangs für unantastbar halten und schnell in ein tiefes Leistungsloch fallen, wenn sie die ersten kritischen Zeilen der großen Boulevardblätter zu lesen bekommen. Speziell wenn Spieler aus schwierigen Verhältnissen kommen oder nicht sorgfältig von ihren Eltern aufgezogen wurden, um die nötige Demut und Charakterfestigkeit an den Tag zu legen, die ein heutiger Spitzensportler benötigt, ist es immens wichtig, die Persönlichkeit und die mentale Stärke dieses Talents zu fördern und auszubilden.

5.2 Was ist mentale Stärke?

Der Mensch ist, was er denkt. Im Sport sowie in anderen Lebenssituationen kann dies ein Problem oder eine Chance bedeuten, das hängt von der Qualität des Denkens ab und wie man seinen Körper geistig einsetzt. Sehr oft bereitet es Spitzensportlern großen Kummer, dass ihr Umfeld und auch sie selbst von sich zu viel verlangen. Der Ehrgeiz, der daraus resultiert, kann die Fähigkeiten ersticken oder zumindest vermindern, weil solche Sportler mit einer geistig-seelisch angezogenen Handbremse kämpfen, die aus Angst vor dem Versagen entstehen. Daneben kann es aufgrund der hohen Trainings- und Wettkampfbelastung auch zu einem Mangel an sozialen Kontakten kommen, was besonders in schwierigen Phasen für den Sportler negativ sein kann, weil diese als Ausgleich zum täglichen Stress dienen können. Physisches Training ist die

¹²³ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.56f

normale Praktik in allen Sportarten. Mentales Training sollte es gerade unter den heutigen Bedingungen der Umwelt, in der die Spitzensportler leben, sein. Diese können durch mentales Training positive Fakten akzentuieren und negative Kräfte und Gedanken eliminieren. So werden der Intellekt, die Gefühle und der Geist genauso sorgfältig vorbereitet wie beispielsweise Herz, Lunge und Beine bei den üblichen Trainingseinheiten.¹²⁴

Aber was genau ist eigentlich mentale Stärke? „Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen“¹²⁵. Diese Definition ist jedoch noch nicht ausreichend, da sie lediglich beschreibt, wie das Beherrschen der mentalen Stärke zum Ausdruck kommt, weshalb sie noch spezifiziert werden muss. Genau genommen besteht mentale Stärke aus 4 Komponenten:

1. Emotionale Flexibilität: „Die Fähigkeit, sich auf unerwartete emotionale Veränderungen einzustellen sowie locker und ausgeglichen zu bleiben, nicht aufzubrechen und in Bezug auf den Wettkampf eine möglichst positive Einstellung (Spaß, Kampfgeist, Humor) zu entwickeln“
2. Emotionales Engagement: „Die Fähigkeit, emotional alert und engagiert zu bleiben, wenn man unter Druck steht“
3. Emotionale Stärke: „Die Fähigkeit, dem Gegner unter Druck das Gefühl der eigenen Stärke zu vermitteln und der Stärke des Gegners zu widerstehen sowie in aussichtslosen Situationen unbeugsamen Kampfgeist an den Tag zu legen“
4. Emotionale Spannkraft: „Die Fähigkeit, einen Treffer des Gegners emotional wegzustecken und sofort wieder auf den Beinen zu sein, Enttäuschungen, Fehler und vergebene Chancen schnell abzuwickeln und mit voller Kraft und Konzentration den Wettkampf wieder aufnehmen“¹²⁶

Nach diesen Vorstellungen spielen individuelle Emotionen für die mentale Stärke des Spitzensportlers die entscheidende Rolle. Die Relevanz von Emotionen lässt sich

¹²⁴ Vgl. Porter/ Foster (1988), S.7

¹²⁵ Vgl. Loehr (1996), S.20 zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.18

¹²⁶ Loehr (1996), S.19 zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.18

kaum abschreiben, da man sich für das begeistern sollte, was man tun will. Allerdings sind Emotionen nicht alles, da es neben ihnen sogenannte kognitive Prozesse gibt. Sein Denken zu kontrollieren, ist eine sehr wichtige mentale Fähigkeit, die unter dem Begriff Selbstgesprächsregulation Gegenstand sportpsychologischen Trainings ist.¹²⁷ „Ganz allgemein wird unter mentaler Stärke das Verfügen über effektive Selbstregulationsfertigkeiten verstanden, die es Individuen ermöglichen, auch unter ungünstigen Bedingungen ihr Leistungspotenzial abzurufen.“¹²⁸ Selbstregulation spielt im Spitzensport eine große Rolle. Beispielsweise im Wettkampf, wenn es darum geht, den Wettkampfplan einzuhalten, nicht aufzugeben und zusätzliche Energien freizusetzen.¹²⁹

Speziell in unserer heutigen Leistungsgesellschaft, in der immer mehr Menschen an Burn-Out und Depressionen erkranken, ist es sehr wichtig, dass man sich präventiv auf extreme Stresssituationen vorbereitet, die speziell im Spitzensport durch die Massenmedien immer wieder heraufbeschworen werden. Auch im Berufsleben kann mentale Stärke von großer Bedeutsamkeit sein, weil man bspw. in der freien Marktwirtschaft sich oft in Situationen wiederfindet, die viele Nerven kosten können. Mentales Training bietet dem Anwender die Möglichkeit, sich gegenüber Stressoren präventiv zu immunisieren und seinen Geist konstruktiv zu nutzen, um sich selbst zu motivieren. Nach Erkenntnissen der Sporthochschule Köln lässt sich die mentale Stärke ähnlich wie ein Muskel trainieren und verbessern, um eine gewisse Stresskompetenz durch entsprechende Übungen und Strategien zu entwickeln.¹³⁰

5.3 Leitfaden zur Entwicklung mentaler Stärke

Im folgenden Abschnitt werden verschiedene Trainingsübungen und Strategien erläutert, die Spitzensportlern dabei helfen sollen, mentalen Belastungen Stand zu halten und mit dem Druck der Medien bzw. dem allgemeinen Leistungsdruck fertig zu werden. Dabei wird einerseits die Logik samt wissenschaftlicher Begründung dargestellt und andererseits die praktische Ausübung der jeweiligen Methodik genau erläutert.

¹²⁷ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.18f

¹²⁸ Beckmann/ Elbe (2011), S.19

¹²⁹ Beckmann/ Elbe (2011), S.22

¹³⁰ Vgl. <http://www.perspektive-mittelstand.de/Mentale-Staerke-Statt-Burnout-Nerven-aus-Stahl-entwickeln/management-wissen/3304.html>, Zugriff am 28.12.2011

5.3.1 Grundlagentraining

Das Grundlagentraining hat keine Voraussetzungen, außer der Motivation, daran teilzunehmen. Im Gegensatz zu anderen Methoden und Trainingseinheiten sind Stärken, Schwächen und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale des jeweiligen Sportlers nicht relevant. Dieses Training dient nicht nur der Vorbereitung zu speziellerem Training, sondern es hat auch die Funktion, die Persönlichkeitsentwicklung des Athleten zu fördern. So gesehen trägt das Grundlagentraining dazu bei, dass die Persönlichkeit und Psyche des Sportlers so geschult wird, dass er aufgrund dessen seine Leistung konstant abrufen kann. Die Übungen führen zu mehr Ausgeglichenheit, weniger Ablenkbarkeit und einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit. Diese Entspannungsverfahren können am Abend vor dem Wettkampf beispielsweise als Regenerationsbeschleuniger dienen und auch bei störenden Gedanken oder Angst als Selbstkontrolle eingesetzt werden. Es gibt eine große Vielzahl an unterschiedlichen Techniken und Möglichkeiten, um sich zu entspannen. In der Praxis haben sich dabei 3 Verfahren besonders bewährt, die sich durch unterschiedliche Merkmale und Wirkungen auszeichnen. Die verschiedenen Aspekte sind jedoch allesamt bedeutsam zur Optimierung der psychischen Leistungsvoraussetzungen. Demnach besteht das Grundlagentraining aus 3 Verfahren, die möglichst nacheinander erlernt und trainiert werden sollten: Atementspannung, progressive Muskelrelaxation, autogenes Training.¹³¹ Entspannungsübungen im Sport verfolgen primär 5 Ziele:

- Kurzfristig: Um in unmittelbarer Wettkampfvorbereitung störende Gedanken auszublenken, damit man zu 100 Prozent konzentriert ist, in Wettkampfpausen abschalten und regenerieren zu können und nach Beendigung der Wettkämpfe die Regeneration des Körpers von der starken Beanspruchung oder auch Verletzungen zu beschleunigen.
- Langfristig: Um insgesamt eine größere Gelassenheit im Hinblick auf extreme Wettkampf- und Trainingssituationen zu entwickeln, damit man sich in diesen Situationen effektiv kontrollieren kann.

¹³¹ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.67f

- Schließlich bilden die unterschiedlichen Entspannungsübungen die Grundlage für das Training weiterer Selbstregulationsfertigkeiten wie z.B. die der Imagination.¹³²

Um diese Ziele zu erreichen, muss mit der ersten Einheit des Grundlagentrainings begonnen werden. Dazu muss sich der Athlet zunächst in die Grundposition begeben. Die Grundposition nimmt man ein, indem man sich bequem auf eine Matte in einen wohl temperierten Raum legt, die Beine liegen gestreckt, nicht überkreuzt, auf dem Boden und die Arme locker neben dem Körper. Diese Position ist am sinnvollsten, da eine Entspannung des Körpers bereits passiv durch die liegende Position erreicht wird. Wenn noch gar keine Trainingserfahrung in diesem Bereich vorliegt, sollte man darauf achten, dass während des Trainings keine ablenkenden Reize (Handy, störende Personen etc.) auftreten. Bei der Organisation des Entspannungstrainings sollte außerdem darauf geachtet werden, dass die Einheit nicht an einer Tageszeit durchgeführt wird, zu der man sich ohnehin schon müde fühlt (z.B. nach einer harten Finesseinheit oder am Abend eines intensiven Trainingstages), um das Einschlafen während den Entspannungsübungen zu vermeiden. Der Trainingseffekt liegt darin, sich durch Selbstregulation völlig von störenden Reizen frei zu machen. Ferner sollen während der Entspannung angestoßene mentale Prozesse (nicht verarbeitete Erlebnisse in Form von harter Kritik oder persönlichen Niederlagen) zu einem Abschluss gebracht werden.¹³³

Atementspannung

Die Atementspannung steht beim Grundlagentraining an erster Stelle. Atementspannung ist die natürlichste Form der Entspannung, leicht zu erlernen und universell einsetzbar. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie auch noch unmittelbar vor dem Wettkampf durchgeführt werden kann, da sie nicht die notwendige Spannung aus dem Körper nimmt. Durch die Konzentration auf die Atmung können störende und belastende Gedanken effektiv beseitigt werden: Der Kopf bleibt frei und die Wettkampfspannung bleibt.¹³⁴ Zunächst lässt sich die Atmung in die Phasen Einatmung, Ausatmung und Pause unterteilen. Die Pause erfolgt dabei bewusst nach der Ausatmung, da dies der Zustand der größten Entspannung ist. Bei der Einatmung wird der Brustkorb ange-

¹³² Vgl. Kellmann/ Beckmann (2004) zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.69

¹³³ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.69f

¹³⁴ Vgl. Beckmann/ Rolstad (1997), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.71

spannt, bei der Ausatmung entspannt er sich. Alleine durch diese Tatsache führt die Konzentration auf die Ausatmung schon zu einem Gefühl der Entspannung. Dieses Gefühl der Entspannung ist real, da die Ausatmung die Aktivität des Vagusnervs stimuliert und die Herzrate bei der Ausatmung sinkt. Mental gesehen kann der Vorgang des Ausatmens mit der Vorstellung des Aus- bzw. Wegatmens aller störenden, belastenden und ablenkenden Gedanken verbunden werden. Darüber hinaus kann man sich vorstellen, mit der Einatmung frische, neue Energie aufzunehmen und mit der Ausatmung alles Negative auszuatmen.¹³⁵

Der Ablauf einer optimalen Atementspannung sollte erfolgen, indem man die Grundposition einnimmt und seine Aufmerksamkeit auf den Atemfluss legt. Die Einatmung geschieht dabei automatisch. Der Fokus wird auf die Ausatmung gelegt. Dabei kann man die Ausatmung mit den Gedanken verknüpfen, alles Belastende auszuatmen, bis der Kopf ganz leer ist und mit dem Einatmen verknüpft man, frische Energie zu tanken, die sich im Körper verteilt. Nach der Ausatmung erfolgt stets eine kurze Pause, bevor die Einatmung wieder automatisch einsetzt.¹³⁶

Progressive Muskelentspannung

Das Hauptziel der progressiven Muskelentspannung liegt darin, Spannungen zu beseitigen. Dies trainiert man durch das Kennenlernen feinsten Spannung oder Verspannung in den verschiedenen Muskelgruppen des Körpers. Der Wert der progressiven Muskelentspannung liegt darin, sich seines Körpers und seiner Muskulatur bewusster zu werden und diese besser wahrzunehmen, um sie später besser kontrollieren und verstehen zu können. Dadurch kann ein besseres Verständnis sportlicher Bewegung erreicht werden. Zudem soll durch die körperlichen Entspannungsreaktionen ein psychischer Effekt entstehen, der beispielsweise den Abbau von Angstreaktionen fördern soll. Bei den Übungen ist der Sportler aktiv, was den Einstieg leichter macht im Gegensatz zu Verfahren, die aus der reinen Vorstellung von Entspannungsreaktionen bestehen (z.B. autogenes Training). Der Athlet spannt während des Trainings willkürlich und bewusst verschiedene Muskelpartien des Körpers zunächst an, um sie daraufhin wieder zu entspannen. So wird die Wahrnehmung der angespannten und

¹³⁵ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.72

¹³⁶ Vgl. Lindemann (1985), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.72

entspannten Muskulatur geschult und die Aufmerksamkeit auf den Kontrast von angespannter und entspannter Muskulatur gelegt. Dadurch lernt der Übende subtile und geringfügige Anspannungen einzelner Muskelgruppen wahrzunehmen. Die Übungseinheiten können dabei in Zeitabständen von ca. 3-4 Minuten bis ca. 20-30 Minuten erfolgen.¹³⁷

Die Durchführung der progressiven Muskelrelaxation erfolgt, indem man nacheinander einzelne Muskelgruppen des Bewegungsapparates für 1-2 Minuten anspannt. Nach der Anspannung wird versucht, die jeweilige Muskelgruppe für 3-4 Minuten maximal zu entspannen. Um das Kontrastleben zu erfahren, muss man sich dabei bewusst auf das Empfinden von Anspannung und Entspannung konzentrieren. Beginnen sollte man mit dem Unterarm der dominanten Hand (bei Rechtshändern rechts). Der Unterarm wird angespannt, indem die Hand zu einer Faust geballt wird. Diese Spannung wird für ca. 10 Sekunden gehalten und danach gelöst. Dabei sollte man sich den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung bewusst machen und spüren, wie sich die Spannung löst und sich die Entspannung im Unterarm ausbreitet. Nach dieser Übung folgt der dominante Oberarm, der Bizeps wird angespannt, die Spannung wieder nach ca. 10 Sekunden gelöst und sich den dabei Gefühlen bewusst werden. Man kann diese Übungen mit Beinen (wieder das dominante Bein zuerst) fortführen, indem man Unterschenkel und danach Oberschenkel anspannt und wieder entspannt. Bei einer längeren Einheit, kann auch der Rücken, die Schultern, der Hals und der Nacken mit dieser Methode trainiert werden. Dem Gesicht sollte besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden, da man Anspannung und Entspannung hier besonders deutlich spüren kann. Zuerst erfolgt die Anspannung der unteren Gesichtshälfte: Zähne aufeinander beißen und wieder lösen. Darauf folgt die Augenpartie: Augen zusammenkneifen und wieder lösen. Stirn: Stark runzeln und dann wieder ganz glatt werden lassen. Zum Abschluss der Übung wird der komplette Körper nach dem gleichen Schema maximal angespannt und danach wieder entspannt. Eine kontrollierte Atmung ist bei allen Übungen sehr wichtig.¹³⁸

¹³⁷ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.72f

¹³⁸ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.73

Autogenes Training

Das autogene Training ist eines der am schwersten zu erlernenden Entspannungsverfahren und wird deshalb bewusst als letztes Verfahren erwähnt, das erst angewendet wird, nachdem Atementspannung und progressive Muskelentspannung bereits trainiert und verinnerlicht wurden. Die Vorerfahrung macht es nun leichter, das autogene Training zu erlernen. Dieses Training ist verglichen zu den anderen 2 Verfahren so schwer, weil man sich körperliche Zustände, die natürlicherweise bei Entspannung auftreten, bloß noch vorstellt und sie nicht aktiv ausführt, z.B. eine Schwere der Gliedmaßen oder ein ruhiger, gleichmäßiger Atem. Solche Vorstellungen werden auch Autosuggestion genannt. Die Zielsetzung des autogenen Trainings ist es, eine Bewusstheit für Spannungszustände zu erreichen, um jederzeit Spannung reduzieren zu können. Das Verfahren lässt sich unauffällig und ohne jegliche Hilfsmittel überall anwenden, weil man lediglich auf die Kraft seiner Gedanken angewiesen ist.¹³⁹

Die Durchführung des autogenen Trainings erfolgt, indem die Grundposition eingenommen wird, die Augen geschlossen werden und versucht wird, alle störenden Gedanken aus dem Kopf zu verbannen und sich ausschließlich auf das Training zu konzentrieren. Am besten ist es, wenn die Übungen zwei bis drei Mal täglich zu den gleichen Zeiten durchgeführt werden. Beginnen sollte man mit der sogenannten Schwereübung, bei der man sich in Ruhe mehrere Male sagt, dass der dominante Arm ganz schwer ist. Danach entspannt man sich. Wenn die Übungen beendet sind, schließt man mental mit dem Training ab, räkelt sich, atmet einmal tief durch und öffnet langsam die Augen. Wenn man nach einigen Übungseinheiten tatsächlich spürt, dass der dominante Arm schwerer wird, kann man mit weiteren Körperpartien fortfahren. Weitere Vorstellungen könnten sein, dass ein Bein ganz schwer ist, der Bauch strömend warm oder der Kopf angenehm leicht und klar. Wichtig dabei ist, dass nicht zu schnell Erfolge erwartet werden, da das autogene Training eine gewisse Zeit benötigt. Man sollte stufenweise vom Einfachen hin zum Komplizierten trainieren und nur bei gewissen Erfolgen versuchen, die nächste Stufe des Trainings zu erreichen. Die 6 Stufen, die man nach und nach durchlaufen sollte, sind: Muskeln, Blutgefäße, Herz, At-

¹³⁹ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.73f

mung, Bauchorgane, Kopf. Wichtig ist, dass man nach jedem Training den Ruhezustand in der beschriebenen Form aktiv zurücknimmt. Bewährt hat sich diese Methode vor allem bei Angstzuständen, Nervosität oder Konzentrationsschwächen. Allesamt Merkmale, die in der Welt des Spitzensports während Wettkampf- und Trainingseinheiten nicht vorkommen sollten. Speziell die ausgelöste Angst und Nervosität durch den medialen Druck und den Leistungsdruck, der ohnehin schon herrscht, lässt sich mit diesem Trainingsprogramm vermindern oder sogar vermeiden. Bei dem autogenen Training sollte man darauf achten, möglichst früh damit zu beginnen, da es im Sinne der Prävention viel effektiver bei einem gesunden Menschen ist, als bei einem Menschen, der bereits unter Nervosität oder Angstzuständen leidet.¹⁴⁰

Die drei beschriebenen Übungen des Grundlagentrainings sind die Voraussetzung, um größere Gelassenheit und Kontrolle über Körper und Geist zu haben, wodurch man sich von Druck und destruktiven Gedanken befreien kann. Bspw. deutet ein Mensch, der solche Entspannungsverfahren nie erlernt hat, die körperlichen Merkmale hoher Wettkampfspannung, wie schnellem Herzschlag, schwitzende Hände oder einem flauen Gefühl im Magen als Nervosität, was auf rein gedanklicher Ebene zu einem Verlust des Selbstvertrauens führt. Dadurch können Denkblockaden entstehen und eine verminderte Leistungsfähigkeit kann die Folge sein. Ein trainierter Mensch hingegen, der seinen Körper unter Kontrolle hat, kann die wahrgenommenen Merkmale so nutzen, dass er die Situation als Herausforderung sieht und er nun sein maximales Leistungspotential ausschöpfen kann, auf das er so lang hingearbeitet hat. Auch im Zusammenhang mit den Erwartungshaltungen der Öffentlichkeit sind Entspannungsübungen extrem wichtig, weil man durch sie weniger bis keine Nervosität verspürt und sich dadurch selbst nicht zu sehr unter Druck setzt.¹⁴¹

Darüber hinaus sind diese Übungen speziell für Jugendliche geeignet, da sie weniger wettkampferprobt sind als andere Sportler und dadurch natürlicherweise ein Problem mit der Bewältigung von Nervosität haben. Selbstberuhigung ist auch im Umgang mit Frustration und Ärger das bessere Mittel anstatt Dampf abzulassen. Wenn man den Ärger nach einer misslungenen Aktion abreagiert, braucht der Organismus zwischen 10-20 Minuten, um den Hormonhaushalt und das Herz-Kreislauf-System wieder in den

¹⁴⁰ Vgl. <http://www.heilfastengesundheit.de/autogenestraining.htm>, Zugriff am 30.12.2011

¹⁴¹ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.75

Normalzustand zu bringen. Das Gehirn wird bei einer solchen Abreaktion mit Adrenalin und Noradrenalin überflutet, wodurch der Blutdruck steigt, die Atmung sich beschleunigt, der Blutzuckerspiegel sinkt und die Muskeln sich verspannen. Darüber hinaus entsteht im Gehirn eine Beziehung zwischen Negativerlebnis und Wutanfall, was gewissermaßen bedeutet, dass man nur Öl ins Feuer gießt, wenn man seinen Frust durch eine bestimmte Aktion abreagiert.¹⁴²

5.3.2 Fertigkeitstraining

Im Kapitel 5.3.1. wurde das sportpsychologische Grundagentraining vorgestellt, was die Grundlage für das weiterführende Fertigkeitstraining bildet. Im Folgenden werden unterschiedliche Methoden des Fertigkeitstrainings erläutert, die sich in sogenannten Routinen auch miteinander kombinieren lassen, um in verschiedenen Wettkampfphasen eingesetzt zu werden. Da die Routinen die unterschiedlichen Methoden des Fertigkeitstrainings voraussetzen, werden sie am Ende dieses Kapitels erläutert.

Zielsetzungstraining

Ziele sind für den Menschen eine notwendige Motivation. Menschliches Handeln ohne ein Ziel vor Augen wäre orientierungslos. Die Frage dabei ist: Wie klar, detailliert und bewusst sind die gesetzten Ziele? Sind sie vereinbar mit anderen Zielen oder stehen sich bestimmte Ziele im Weg? Grundsätzlich gilt, dass Ziele Athleten nur dann Höchstleistungen vermitteln können, wenn sie so anspruchsvoll formuliert sind, dass sie den Sportler ausreichend motivieren. Athleten ohne klar formulierte Ziele werden sich immer wieder vom Weg abbringen lassen und werden es nie in die Elite der jeweiligen Sportart schaffen. Bei der Formulierung gewisser Ziele, ist es wichtig, dass man anspruchsvoll ist und realistisch bleibt. Verpflichtet man sich mental dazu, Ziele zu erreichen, die man nicht für realistisch hält, kann es schnell zu Versagensängsten kommen. Sebastian Deisler ist das beste Beispiel für diese Art der Zielsetzung, da er im Grunde die Erwartungen einer ganzen Fußballnation allein stemmen wollte. Die Folgen dieser Zielsetzung sind hinlänglich bekannt.¹⁴³

¹⁴² Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.86

¹⁴³ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.87

Für ein strukturiertes Zielsetzungstraining ist es wichtig, dass der Athlet zwischen unterschiedlichen Zielen unterscheiden kann. Man unterscheidet 3 Arten von Zielen¹⁴⁴:

- Rang- bzw. Ergebnisziele: Hierbei handelt es sich um die angestrebten Ergebnisse vor Wettkämpfen, z.B. Deutscher Meister in der Fußball-Bundesliga. Rangziele haben den Vorteil, dass sie die Motivation in harten Trainingsphasen mit großem zeitlichen Abstand zur Zielerreichung aufrecht erhalten
- Leistungsziele: Hierbei handelt es sich um eine angestrebte Leistung unter Berücksichtigung eines bestimmten Gütemaßstabs, den der Sportler oder dessen Trainer für maßgeblich hält, z.B. die Trefferquote beim Torabschluss um 10% zu steigern. Leistungsziele können den Athleten dadurch motivieren, dass er durch die Zielerreichung zusätzlich motiviert wird und sich dadurch das Selbstbewusstsein stärkt
- Prozessziele: Hierbei geht es darum, gewisse Fertigkeiten oder Strategien zu erreichen, z.B. eine bestimmte Körperhaltung beim Pass während eines Fußballspiels anzunehmen. Prozessziele haben zur Folge, dass sie während Trainingseinheiten oder in Wettkampfsituationen die Aufmerksamkeit auf wesentliche Punkte lenken und somit den Aufbau von Wettkampfangst reduzieren

An diesen unterschiedlichen Zielen zeigt sich, dass man durch bestimmte Zielsetzungen mehr Durchhaltevermögen erlangt, sich besser konzentrieren und negative Gedanken ausblenden kann. Das hängt damit zusammen, dass die Aufmerksamkeit durch prozessorientierte Ziele konkret gelenkt werden kann. Darüber hinaus sind übergeordnete, langfristige Ergebnisziele für die Motivation, die Hingabe und die Selbstverpflichtung eine zentrale Energiequelle. Ein Beispiel dafür ist das langfristige Ziel von Oliver Kahn, irgendwann bester Torhüter der Welt zu werden. Rückmeldung bzw. Feedback über die Zielerreichung ist ein wesentlicher Punkt für die Wirkung von Zielsetzungen, weil es den Athleten Informationen darüber liefert, wie sie ihre Ziele oder Zielerreichungsstrategien einsetzen und was sie verbessern können, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Demnach beinhaltet ein erfolgreiches Zielsetzungsprogramm eine Planung verschiedener, klar formulierter Ziele, die sich nicht im Weg stehen und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade haben, der unbedingte Wille, diese Ziele zu erreichen,

¹⁴⁴ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.87f

das Entwickeln von Zielerreichungsstrategien und Ausführung dieser sowie eine Bewertung der Zielerreichung als fortlaufender Prozess für kurz-, mittel-, und langfristige Ziele.¹⁴⁵

Selbstgesprächregulation

Man verliert einen Wettkampf häufig, nachdem der innere Dialog umgekippt ist. Dabei gewinnt der innere Zweifler mit seinen negativen Aussagen die Oberhand und man beginnt seine Leistung zu hinterfragen, worunter das Selbstvertrauen stark leiden kann. Ein Beispiel für diesen negativen Aussagen wäre „Ich kann heute einfach keine langen Pässe spielen“, oder „Wenn ich heute kein Tor schieße, dann werden mich die Medien wieder zerfleischen“. Diese Aussagen werden auch oft von einer gewissen Ratlosigkeit begleitet, die sich in Fragen wie „Was ist denn bloß los mit mir?“ äußert.¹⁴⁶ Verschiedene Forschungsarbeiten haben demnach belegt, dass negative Selbstgespräche direkt mit einer schlechteren sportlichen Leistung zusammenhängen.¹⁴⁷ Dementsprechend kann man sich durch positive Selbstgespräche besonders motivieren und dadurch auch besser sein Potential abrufen, weil man an sein Können glaubt und sich voll und ganz auf die Leistung konzentrieren kann. Das Ziel der Selbstgesprächregulation ist, dass man durch positive Gedanken ein größeres Selbstbewusstsein entwickelt und man seine Gedanken unter Kontrolle hat, um negative und störende Gedanken auszublenden bzw. diese Gedanken durch positive Argumente selbst zu revidieren. Des Weiteren entwickelt man dadurch die Fähigkeit, Situationen, die als psychisch belastend eingestuft werden, mittels der Selbstgesprächregulation als leichter und weniger hemmend zu betrachten, damit man sich völlig auf die eigene Leistung fokussieren kann. Übergreifend, kann man sagen, dass sich mit positiven Selbstgesprächen das Selbstbewusstsein stärken, Stimmungen verändern, Aufmerksamkeit erhöhen und Ängste vermindern lassen.¹⁴⁸

Der Schwerpunkt in der Praxis besteht darin, dass sich der Sportler positive Argumente für ein inneres Selbstgespräch erarbeitet, um negative Gedanken auszuhebeln. Der

¹⁴⁵ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.88ff

¹⁴⁶ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.94

¹⁴⁷ Vgl. van Raalte et al. (1994), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.94

¹⁴⁸ <http://www.mental-power.at/psychologe/mentaltraining/selbstgespraechsregulation.html>, Zugriff am 31.12.2011

erste Schritt dabei ist, dass sich der Athlet über seine destruktiven Gedankengänge bewusst wird und er sich diese genauso notiert, wie sie durch seinen Kopf gehen. In einem zweiten Schritt werden diese Gedanken dann so umformuliert bzw. gegenargumentiert, dass sie die Leistung positiv unterstützen. Günstig dabei sind sowohl positive als auch negative Situationen aus der Vergangenheit, mit denen man bestimmte Situationen dann vergleichen kann. Das Ziel dabei ist, dass man das negative Denken komplett ausblendet und es in positives umwandelt, also eine andere Sichtweise der Dinge entwickelt. Das ist kein Selbstbetrug. Es gibt immer zwei Seiten der Medaille, warum sollte das Glas also halbleer und nicht halbvoll sein? Um den inneren Dialog zu optimieren, muss man zunächst erkennen, wie man mit sich selbst redet, z.B. nach einem verunglückten Torabschluss. Typische Redewendungen schreibt man auf und versucht eine andere Sichtweise der Situation zu entwickeln, bspw. wird aus „Warum hab ich den Ball schon wieder neben das Tor geschossen?“ ein „Den nächsten Ball, den ich kriege, versenke ich dafür mit Sicherheit, indem ich besser auf meine Körperhaltung achte“. Die entwickelten Antworten auf negative Gedanken müssen schließlich systematisch trainiert und in das sportliche Training integriert werden, damit man diese Gedanken auch während des Wettkampfes abrufen kann.¹⁴⁹ Wie bereits erwähnt, war Oliver Kahn ein großer Verfechter der Selbstgesprächsregulation. Über Jahre hinweg entwarf er unterschiedlichste Antworten, die ihn in belastenden Situationen immer wieder dazu brachten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sich nicht von dem inneren Zweifler beeinflussen zu lassen. Ein Beispiel für ein Selbstgespräch, wie er es vor bzw. während des Wettkampfes führte war: „Gedanke: Die Medien haben mich hart kritisiert. Antwort: Na und! Die Welt ist schnelllebig. Schon morgen feiern die mich wieder.“¹⁵⁰

Die Selbstgespräche können zu dem auf unterschiedliche Weisen umformuliert werden:¹⁵¹

- Selbstmotivierung: Durch die Selbstmotivierungstechniken sollen mehr Energien freigesetzt werden. Dies kann erfolgen, indem man sich durch Selbstinstruktionen eigenen Stärken vergegenwärtigt und sich selbst bekräftigt

¹⁴⁹ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.94f

¹⁵⁰ Kahn (2008), S.162

¹⁵¹ Vgl. Eberspächer (2007), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.95

- **Rationalisierung:** Durch die Verringerung bzw. Relativierung von negativen Erlebnissen soll die Bedeutsamkeit dieser reduziert werden. Dabei wird das Erlebte in Beziehung mit anderen Erlebnissen gesetzt und dadurch so abgeschwächt, dass es den Sportler nicht mehr beschäftigt. Natürlich hängt dies auch von der Schwere des Erlebnisses ab, jedoch hat man in den meisten Fällen schon ähnliche Situationen gehabt
- **Aufmerksamkeitsveränderung:** Die Gedanken werden entweder gezielt auf eine bestimmte Sache gerichtet oder von einer bestimmten Sache abgelenkt, um vollste Konzentration zu erreichen
- **Suche nach Problemlösungsstrategien:** In Gedanken spielt man mehrere Lösungen potentiell auftretender Probleme durch, so dass die Gedanken nicht an dem negativen Ereignis haften bleiben, sondern bloß auf die Lösung des Problems fokussiert sind.

Konzentrationstraining

Bei einer Konzentrationsstörung geht die uneingeschränkte Fokussierung auf eine Beschäftigung verloren. Statt sich z.B. beim Elfmeter ausschließlich auf die Vorstellung zu konzentrieren, in welcher Ecke man den Ball versenkt, wandern die Gedanken des Spielers zum Publikum, er hört die Schreie, Buhrufe und auch Anfeuerungen, er stellt sich vor, was passiert, wenn er trifft, wenn er nicht trifft usw. Dabei wird die Empfänglichkeit für aufgabenbezogene Sinnesreize und ein strukturiertes Denken gehemmt oder geht im schlimmsten Fall komplett verloren. Konzentrationsstörungen können dabei durch unterschiedliche Ursachen auftreten. Einerseits durch körperliche Zustände wie Ermüdung, Erschöpfung, schlechte Ernährung oder einen Dämmerzustand, andererseits durch affektive Zustände wie Versagensangst oder Erregung. Dabei gilt der Grundsatz, dass derjenige, der gut mit Stress umgehen kann, auch konzentriert trainiert und dadurch bessere Leistungen erzielt. Insbesondere bei körperlichen Bewegungen, die hochkonzentriert ausgeführt werden müssen, ist es von absoluter Notwendigkeit, dass man Gefühle wie Besorgtheit komplett ausblendet oder lernt, damit umzugehen. Erst dadurch wird dem Spitzensportler das Einswerden mit seiner Tätigkeit möglich. Daher ist Konzentration in den meisten Sportarten ein wesentlicher Bestandteil des Erfolgs. Erfolgreiche Athleten lassen sich weniger von unbedeutsamen Störungen ablenken als weniger erfolgreiche Sportler und haben einen Aufmerksamkeitsfokus, der sich alleine auf die zu erledigende Aufgabe konzentriert. Der Grund für

Konzentrationsstörungen, die eine schlechte sportliche Leistung zur Folge haben, sind bei einem Großteil der Athleten negative Gedanken, durch welche sie sich nicht auf das eigentliche Geschehen konzentrieren können.¹⁵²

- 1.) Im Zuge des Konzentrationstrainings gibt es mehrere effektive Interventionsmaßnahmen, die sich bei destruktiven Gedanken anwenden lassen. Eine davon ist der sogenannte Gedankenstopp. Bei diesem Verfahren kann man sich ein imaginäres Stopp-Schild vorstellen, welches man bei negativen Gedanken sofort sieht, und diese dann durch positive, möglichst aktionsbezogene Gedanken ersetzt. Im Fußball könnte eine zu trainierende Sequenz sein, dass man bei einem Fehlpass sich nicht selbst Vorwürfe macht, wie das passieren konnte, sondern folgendermaßen denkt: Stoppschild sehen; Gedanke: jetzt verteidigen; umdrehen und zurückspringen.¹⁵³
- 2.) Die Centering-Technik ist eine weitere Methode des Konzentrationstrainings, die es dem Sportler ermöglicht, fokussiert in den Wettkampf einzusteigen bzw. nach der Pause wieder hineinzukommen. Die Aufmerksamkeit wird dabei unmittelbar vor dem Wettkampf auf die Bauchatmung zentriert, um störende Gedanken zu verhindern. Danach wird die Aufmerksamkeit erst auf weite relevante Reize gesetzt (Halle, Zuschauer), um sich danach auf enge relevante Reize zu fokussieren (Mittelkreis). Diese Technik kann auch während des Wettkampfes wichtig werden, wenn man bspw. durch ein Misserfolgserlebnis Gefahr läuft, den Fokus zu verlieren. Häufen sich diese Erlebnisse, dann reicht der bloße Gedankenstopp nicht mehr aus, hier kann man die Reset-Technik verwenden, die mit einem Neustart zu vergleichen ist, wenn sich der PC aufgehängt hat. Z.B. kann man sich nach einem Torabschluss einen bestimmten Punkt im Stadion suchen, auf die verlängerte Ausatmung konzentrieren, alle negativen Gedanken und Selbstzweifel in die Ausatmung packen, an die eigenen Stärken glauben und sich freiatmen von allem Negativen.¹⁵⁴
- 3.) Im Sport sowie in vielen anderen Lebensbereichen teilt nicht nur das gesprochene Wort, sondern auch die Körpersprache anderen Menschen sehr viele Informationen

¹⁵² Vgl. Elbe Beckmann/ Elbe (2011), S.97

¹⁵³ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.98

¹⁵⁴ Vgl. Nideffer (1980), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.99f

mit, z.B. Selbstvertrauen, Motivation und die persönliche Einstellung der Person. Wenn der Athlet Schwäche in Form von einem hängendem Kopf, Angst oder sogar Wutausbrüchen zeigt, dann kann dies Gegner enorm aufbauen. Dementsprechend kann man auch selber merken, dass man positive Gefühle und mehr Erfolgszuversicht gewinnt, wenn der Gegner mit sich selbst hadert und er mehr und mehr die Kontrolle über sein Handeln verliert. Aufgrund dessen sollte man sich stets bewusst darüber sein, welche Signale man mit seinem Körper senden kann. Die eigene Körpersprache kann daher so trainiert werden, dass man lernt nach Misserfolgen aufrecht zu bleiben und Zuversicht auszustrahlen, weil Körpersprache nicht nur nach außen, sondern auch nach innen wirkt.¹⁵⁵ „Menschliche Informationsverarbeitung findet in ständiger Wechselwirkung mit Zustand des eigenen Körpers statt, was als Embodiment bezeichnet wird.“¹⁵⁶ Diese Informationsverarbeitung wirkt sich auf den Körper aus, indem man bspw. Niedergeschlagenheit durch gebeugten Rücken oder hängende Schultern zeigt, was umgekehrt wieder die Informationsverarbeitung beeinflusst, wodurch die Motivation stark beeinträchtigt werden kann. Der Sportler muss sich im Klaren darüber sein, dass er diese Körperzustände bewusst kontrollieren kann: Statt die Schultern hängen zu lassen, kann er durch eine stolz geschwellte Brust Selbstsicherheit ausstrahlen, und statt die Mundwinkel hängen zu lassen, kann man mit einem Lachen versuchen, die Stimmungslage zu verbessern. Wenn man sich über das Embodiment bewusst ist, dann kann man die Motivations- und Emotionslage effektiv beeinflussen, bewusst die eigenen Stärken abrufen, mehr Selbstbewusstsein aufbauen und dem Gegner keine Unsicherheit offenbaren. Embodiment wurde in jüngster Zeit auch immer mehr im Umgang mit Drucksituationen genutzt. Speziell Sportler, die unter Druck versuchen, jede Bewegung perfekt auszuführen und sich nur noch über ihre Technik Gedanken machen, versagen in diesen Situationen oft. Ein Versagen wird dadurch erklärt, dass die Konzentration auf die Abfolge einzelner Bewegungen den Fluss der Gesamtbewegung zerstört.¹⁵⁷ Die Hirnforschung zeigt, dass die rechte Gehirnhälfte Bewegungsabläufe eher ganzheitlich abspeichert, dieses Bewegungsgefühl Personen in Drucksituationen jedoch verlorengelht, weil sie auf die sprachliche Repräsentation der Bewegungsabläufe zurückgreifen, die in der linken Gehirnhälfte verankert

¹⁵⁵ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.100

¹⁵⁶ Storch et al. (2006), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.100

¹⁵⁷ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.101

sind.¹⁵⁸ Hier stellt sich nun die Frage, ob man ein Versagen unter Druck bei Grüblern vermeiden kann, wenn man die dominante Aktivierung der linken Gehirnhälfte beseitigt und die rechte dafür stärker ins Spiel bringt? Verschiedene Untersuchungen in Sportarten wie Fußball oder Taekwondo haben gezeigt, dass man tatsächlich den Druck beseitigen kann, wenn man die linke Faust ballt und dadurch die rechte Gehirnhälfte aktiviert. Bei Drücken der linken Hand sieht man in der Magnetresonanztomografie deutlich, dass der motorische Kortex in der rechten Gehirnhälfte aufleuchtet, sobald man die linke Hand zu einer Faust ballt. Zu erklären ist dies dadurch, dass die rechte Hand mit der linken Gehirnhälfte verbunden ist und die linke Hand dementsprechend mit der rechten Gehirnhälfte. Erfolgreich war diese Technik ferner beim Putten im Golf bei internationalen Turnieren, wo auch ein hohes Maß an Konzentration gefordert ist und man sich als Sportler oft in extremen Drucksituationen wiederfindet.¹⁵⁹ Möglich wäre diese Technik im Fußball bspw. bei einem Freistoß oder Elfmeter, wo eine genaue Abfolge von Bewegungsabläufen gefragt ist, die durch zu viele Gedanken gestört werden kann.

Imagination und Vorstellungskraft

Imagination und Vorstellungskraft sind elementare Bestandteile des psychologischen Trainings, um in Drucksituationen zu bestehen und die Leistung zu optimieren. Beim Vorstellungstraining wird eine bestimmte Handlung oder Bewegung gedanklich trainiert und zur zielgerichteten Optimierung einer bestimmten sportlichen Handlung eingesetzt. Vorstellungstraining kann zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung herangezogen werden, um z.B. einen Slalomparcours vor dem Start gedanklich nochmal zu durchfahren. Die Imagination ist ein mentaler Prozess, bei dem mit allen Sinnen eine Wirklichkeit erzeugt wird. Sie geht über das reine Vorstellungstraining hinaus, weil sie nicht nur auf das Abrufen einer bildlichen oder sprachlichen Vorstellung beschränkt ist. Dies kann zur Stärkung der Selbstwirksamkeit oder der Unterstützung eines Heilungsprozesses nach einer Verletzung eingesetzt werden. Imagination eignet sich aber besonders, um Bewegungen ganzheitlich mit einer Betonung des Bewegungsgefühls zu trainieren, ohne die Bewegung in der Realität auszuführen. Dadurch wird im Gehirn

¹⁵⁸ Vgl. Hellige (1993), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.102

¹⁵⁹ Vgl. Beckmann et al. (2010), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.102

das Muster einer optimalen Bewegungsausführung trainiert.¹⁶⁰ Tatsächlich werden durch Imagination physiologische Veränderungen bewirkt. Bei Untersuchungen mit zwei unterschiedlichen Gruppen konnte bspw. imaginierte Muskelkontraktion auf die isometrische Maximalkraft nachgewiesen werden. Im Gegensatz zur Kontrollgruppe verzeichnete die mental übende Gruppe einen starken Kraftgewinn.¹⁶¹

Das Vorstellungstraining und die Imagination haben demnach Effekte auf die Bewegungsausführungen. Darüber hinaus können sie auch zur Gedanken- und Emotionsregulation genutzt werden, was in unterschiedlichen Drucksituationen von großem Vorteil sein kann, da man sich geistig nur noch auf die körperlichen Handlungen beschränkt und alle störenden Faktoren ausblendet. Vorab sollte man sich darüber im Klaren sein, wie die persönliche Einstellung zu diesem mentalen Verfahren ist, weil man von der Effektivität der Imagination völlig überzeugt sein muss, um sich auf sie einlassen zu können. Irrtümlicherweise gehen Sportler oft davon aus, dass sie die Imagination von vornherein gut beherrschen. Zu Anfang sollte man sich einen ruhigen Ort suchen, um die Übungen durchzuführen. Vor dem Training sollte noch eine der beschriebenen Entspannungsübungen durchgeführt werden, da Ängste (Verletzungen) mit Bewegungsabläufen verbunden sein können, die durch einen entspannten Zustand von Körper und Geist eher selten bis gar nicht auftreten. Sollte man Vorstellungstraining/Imagination unmittelbar vor dem Wettkampf einsetzen, dann empfiehlt sich die Methode der Atementspannung, da diese die Wettkampfspannung nicht reduziert. Des Weiteren ist es sehr wichtig, dass der Athlet ein sehr lebhaftes und kontrolliertes Bild der mental zu trainierenden Bewegung hat. Hier ist es sinnvoll, das mentale Training direkt an eine sportliche Trainingseinheit zu hängen, da bestimmte Bewegungsabläufe somit noch besonders präsent sind. Auch Videoaufnahmen oder Bewegungsbeschreibungen können für das Erzeugen lebhafter Bilder von Vorteil sein. Vorab sollte das Ziel des Trainings geklärt werden, da die Durchführungsdauer des Vorstellungstrainings je nach Zielsetzung variiert. Das mentale Training sollte bei Bewegungsabläufen, für die Zeit eine wichtige Komponente ist (bspw. beim Sprint), so lange dauern, wie die tatsächliche Ausführung dauern würde. Allgemein empfiehlt es sich, diese mentalen Bewegungsausführungen nicht zu unterbrechen. Außerdem muss der Sportler für sich selbst feststellen, aus welcher Perspektive er die Bewegungsausführung sehen will.

¹⁶⁰ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.102f

¹⁶¹ Vgl. Reiser (2005), zit. n. Beckmann/ Elbe (2011), S.104

Unterschieden wird dabei zwischen internaler und externaler Perspektive. Bei der internalen Vorstellung blickt der Sportler wie durch eine Kamera und sieht die Bilder genau so, wie er die Bewegung gerade durchführt. Bei der externalen Sichtweise betrachtet sich der Sportler von außen selbst, wie er die Bewegung ausführt. Das Vorstellungstraining muss schließlich systematisch aufgebaut und trainiert werden, da es vielen Sportler schwer fällt sich von in Sprache gefassten Technikgedanken zu lösen und sich alleine das Gefühl einer erfolgreich ausgeführten Bewegung vorzustellen.¹⁶²

Um die Vorstellungsfähigkeit mit allen Sinnen zu schärfen, empfiehlt es sich, eine Vorübung zu machen. Voraussetzung dafür ist die praktische Erfahrung der auszuführenden Tätigkeit. Ein Tennisball kann als Trainingsobjekt für die Vorübung sehr geeignet sein. Zunächst konzentriert man sich mit allen Sinnesorganen auf die Merkmale des Tennisballs, indem man die gelbe Farbe sieht, die flauschige Oberfläche spürt, den intensiven Geruch des Materials wahrnimmt und das Geräusch hört, das der Ball beim Aufspringen macht. Wenn man all diese Eigenschaften bewusst wahrgenommen hat, wird der Ball weggelegt, und die Augen werden geschlossen. Nunmehr wird versucht, alle Sinneseindrücke so lebendig wie möglich nachzuempfinden. Nach der Vorübung erfolgt ein Entspannungsverfahren, um sich von Ängsten zu befreien und den inneren Fokus auf die Vorstellung zu legen. Die Vorstellung erfolgt dann in mehreren Schritten:

- Dokumentieren der zu übenden Aktion in allen relevanten Einzelheiten, mit allen Sinnesqualitäten, die dabei beansprucht werden. In bestimmten Fällen kann auch eine Zeichnung der Aktion von Vorteil sein
- Inneres Durchsprechen des Aufgeschriebenen. Dies wird so oft wiederholt, bis die jeweilige Situation sicher und ohne Stocken auswendig abläuft
- Wie in einem Videofilm die Aktion mit seinem inneren Auge durchlaufen sehen
- Sich die Aktion mit allen Sinnesqualitäten aus der Innenperspektive vorstellen/ imaginieren¹⁶³

¹⁶² Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.105ff

¹⁶³ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.107

Umfassende sportliche Abläufe können durch sogenannte Drehbücher organisiert und anschließend mental trainiert werden. Auch hierbei ist es wichtig, knappe Anweisungen (keine Technikanweisungen) zu geben und möglichst viele Sinne zu beteiligen. Man sollte unterschiedliche Anweisungen entwickeln, aufschreiben und auswendig lernen, damit man in bestimmten Situationen nie die Orientierung verliert und stets weiß, was zu tun ist. Beispielsweise kann ein Stürmer im Fußball, der weiß, dass er in einer kritischen Spielsituation nervös wird und nach einem misslungenen Schuss blockiert ist, folgendes Muster entwickeln: Im 16-Meter-Raum Schuss versuchen, wird dieser geblockt oder geht daneben, Gedankenstopp (Stoppschild sehen), umdrehen, zurückrennen und versuchen, den Ball zurückzuerobieren.¹⁶⁴

Routinen

Viele der vorher beschriebenen Fertigkeiten lassen sich für den Abruf in der Wettkampfsituation in so genannte Routinen einbauen. Als Routine bezeichnet man einen stets annähernd ähnlich ablaufenden Vorgang, den man ohne größere Überlegungen sicher ausführen kann. Zielführend wird sie eingesetzt, um störende Gedanken zu beseitigen, Selbstzweifel abzubauen und den Fokus auf die Wettkampfspannung zu legen. Wer routiniert handelt, der lässt sich nur schwer aus dem Konzept bringen oder stören. Rituale sind mit Routinen nicht zu vergleichen, da sie in der Regel keine Fertigkeiten besitzen, die Einfluss auf die Leistung bewirken können. Ziel der Routinen ist es, die Handlungsvorbereitung zu optimieren. Dabei durchläuft man stets eine bestimmte Sequenz von Aktionen, die bspw. für die Vorbereitung oder Nachbereitung eines Freistoßes, Elfmeters oder eines Golfschlages nützlich sind. Dadurch, dass dies in eine Routine eingebaut wird, wird auch sichergestellt, dass man keine Aktion vergisst. Die Aktionen sollten dabei in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht werden, z.B. sollte vor der Visualisierung der geplanten Handlung eine Konzentration auf die Atmung vorgenommen werden, um Ruhe in den Körper zu bekommen und den Kopf freizukriegen. Wichtig ist, dass dabei alle Aktionen nahtlos ineinander verlaufen und der Athlet keine Zeit hat, sich zu viele Gedanken zu machen. Des Weiteren sollten der Handlungsablauf immer nach dem gleichen Schema verlaufen, also relativ konstant sein, damit sich eine Automatisierung entwickelt, die eine gewisse Handlungssicherheit zur Folge hat. Beispielsweise sollte man bei einem Elfmeter keinesfalls einmal drei Schritte und bei

¹⁶⁴Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.108

einem anderen Mal fünf Schritte zurückgehen. Der Athlet muss mit der Zeit seine ganz persönlichen Routinen entwickeln, die vor (Präroutine) oder nach (Postroutine) sportlichen Leistungshandlungen stattfinden können.

In der Präroutine können je nach Sportart und Situation, in der sich der Athlet befindet, drei Phasen unterschieden werden:

1. Planungs- und Entscheidungsphase: Informationen rational verarbeiten und abwägen, was zu tun ist und dann konsequent eine Entscheidung treffen
2. Vorbereitungsphase: Diejenige Handlung, für die man sich entschieden hat, vorbereiten. Bspw. durch Atementspannung, Visualisierung, Probehandeln und Embodiment
3. Ausführungsphase: z.B. auf das Ziel ausrichten, durchatmen und sich ein klares Signal für die Ausführung geben¹⁶⁵

In der Postroutine geht es darum, das Erlebte zu verarbeiten, um aus den Erfahrungen Schlüsse zu ziehen, wie man in Zukunft mit den jeweiligen Situationen besser umgehen kann. Darüber hinaus kann der Athlet dadurch die Situationen verhindern, dass er sich nach einer misslungenen Aktion hilflos fühlt, Kontrollverlust erlebt und sich durch den inneren Dialog auch noch den letzten Funken seines Selbstbewusstseins nimmt. Diese Postroutine ist in eine vierphasige Grundstruktur gegliedert:

1. Kontrolle der Körperposition: Nach der Aktion wird eine aufrechte Körperposition mit stolz geschwellter Brust gehalten, um Selbstbewusstsein und Stärke zu signalisieren.
2. Kognitive Analyse: Gleichzeitig wird mit dieser körperlichen Aktion das Geschehene analysiert und geprüft, inwieweit es dem gesetzten Ziel entsprach und ggf. warum sie misslungen ist. Die Analyse beschränkt sich dabei ausschließlich auf die Ausführung und beinhaltet niemals eine Selbstbewertung, um innere Zweifel auszuschließen.

¹⁶⁵ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.110f

3. Bewegung: Es wird eine zielführende körperliche Aktion durchgeführt, indem man die vorherige Handlung so wiederholt, wie sie optimal hätte verlaufen sollen. Z.B. wird die körperliche Bewegung nach einem missglückten Kopfball so wiederholt, wie es richtig gewesen wäre. Mit der realisierten Bewegung zeigt man nach einer schlechten Aktion, wie es besser geht und dass man es auch besser kann. Darüber hinaus baut man dadurch Adrenalin ab und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die jeweilige Aktion beim nächsten Versuch besser durchgeführt wird.
4. Abschluss: Hierbei wird eine Aktion durchgeführt, die eindeutig den Abschluss des vorherig Geschehenen anzeigt. Bspw. klatschen sich Mannschaftsspieler als aufmunternde Geste oft nach einer Aktion gegenseitig ab. Durch den Abschluss kann man mit der vorherigen Situation abschließen und seinen Fokus neu ausrichten.

Die Postroutine hilft dem Athleten dabei, aus misslungenen Situationen etwas zu lernen und diese nicht zu kritisch zu bewerten. Außerdem verinnerlicht der Athlet durch sie, einen Fehler als Chance zu betrachten, um sich weiterhin zu verbessern und diese Fehler in Zukunft durch die jeweilige Routine zu unterbinden.¹⁶⁶

Allgemein sollte der Athlet Niederlagen immer nutzen, um aus ihnen zu lernen und Methoden entwickeln, wie er ein Scheitern in Zukunft verhindern kann. Im Falle einer Niederlage ist es besonders wichtig, sich diese auch einzugestehen und sie nicht zu kaschieren. Man muss sich vor Augen führen, dass Niederlagen nicht da sind, um den Glauben an sich selbst zu verlieren oder sogar an ihnen zu zerbrechen. Man sollte sie nutzen, um innezuhalten, sie zu verarbeiten und anschließend zu analysieren. Die Analyse der Niederlage darf niemals ausbleiben, da sie immer eine Botschaft enthält, warum man in der jeweiligen Situation gescheitert ist. Dabei kann man schließlich auch Freunde, Bekannte oder Fachleute zu Rate ziehen, um herauszufinden, warum man gescheitert ist. Dies kann vor allem dann von Vorteil sein, wenn die Niederlage besonders gravierend ist und man zu sehr von ihr betroffen ist, um den Sachverhalt objektiv zu analysieren. Wichtig ist, dass man die Zeit nach dem Scheitern als eine neue Chance sieht, sich zu verändern, um noch besser zu werden. Als Sportler sollte man sich in

¹⁶⁶ Vgl. Beckmann/ Elbe (2011), S.112f

solchen Momenten die Frage stellen, was gut daran ist, dass etwas schlecht gelaufen ist.¹⁶⁷

Allgemein sollte man sich immer auf den Erfolg und nicht auf das Scheitern vorbereiten, dennoch muss man sich der Tatsache bewusst sein, dass es trotz mentaler Stärke und Vorbereitung zu Situationen kommen kann, die man so noch nicht erlebt hat und für die man nicht gewappnet ist.

¹⁶⁷ Vgl. Kahn (2008), S.293ff

6 Fazit

In der Untersuchung sollten unterschiedliche Methoden gefunden werden, mit denen man sich gegen medialen Druck und andere Stressoren immunisieren kann. Unter 4.2 „Wahrnehmung der Medienberichterstattung“ wurde bereits erläutert, was für Auswirkungen es haben kann, wenn man mental nicht auf die Mechanismen der Medien und des Spitzensports eingestellt ist. Da sich der Spitzensportler, speziell im Fußballgeschäft, jede Woche aufs Neue in Situationen wiederfindet, die enormen Stress verursachen können und auch ein hohes Maß an Selbstbewusstsein und Konzentration erfordern, sind mentale Präventionsstrategien unabdingbar. Dies gilt besonders für junge Spieler, die mit Hilfe der unterschiedlichen Maßnahmen, die unter 5.3 „Leitfaden zur Entwicklung mentaler Stärke“ beschrieben wurden, lernen können, sich auf strapaziöse Bedingungen vorzubereiten. Dabei ist zu erwähnen, dass der Leitfaden exemplarisch ist und keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Die beschriebenen Methoden können dem Profi dabei helfen, sich während des Wettkampfes voll auf seine Leistung zu konzentrieren und auch in anderen Lebensbereichen mit Druck umzugehen. Die unterschiedlichen Trainingseinheiten bauen aufeinander auf und schulen den Athleten u. A. Entspannung, Konzentration und Emotionen zu kontrollieren, wodurch er lernt, seinen Körper und seine Gefühle besser zu regulieren und sich in entscheidenden Wettkampfphasen völlig von anderen Reizen abzuschotten.

Wirft man einen Blick hinter die Kulissen vieler Sportvereine, wird deutlich, dass dem Thema Mentaltraining nach wie vor viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Eine Aussage von Peter Boltersdorf, einem renommierten Mentalcoach und Unternehmensberater, der schon über 500 Fußballprofis untersucht hat, belegt diese Vermutung. Er gibt an, dass die Bundesliga seit Jahren nur 15% des Potentials im Bereich des Mentaltrainings ausschöpfe, wodurch viele Chancen verwehrt blieben. Ein Grund dafür sei nach wie vor die Angst, als Trainer oder Spieler durch Mentaltraining Schwäche zu zeigen, was für viele in diesem Geschäft äußerst unangenehm sei.¹⁶⁸ „Das Thema wird immer noch sehr argwöhnisch betrachtet. Man könnte als gestandener Profi und Trainer dabei Schwächen zeigen und das wird als nicht angenehm empfunden. Psychologie ist für

¹⁶⁸ Vgl. <http://www.spox.com/de/sport/fussball/themenwoche/trainingsmethodik/Artikel/peter-boltersdorf-mentalcoach-interview-belohnung-frustration.html>, Zugriff am 03.01.2012

viele etwas, mit dem man Krankheiten entdeckt. Dieses Image herrscht immer noch vor.¹⁶⁹

Dieses Zitat belegt, dass das Thema Mentaltraining in der Praxis nach wie vor nicht den Stellenwert genießt, welchen es unter Berücksichtigung der heutigen Umstände innehaben sollte. Auch im Zusammenhang mit dem Wohlergehen des Spielers sollten sich professionelle Vereine darum bemühen, regelmäßiges Mentaltraining einzuführen, da sie gegenüber jungen Profis eine große Verantwortung tragen. Übergreifend finden sich zwar einige Beispiele mit Oliver Kahn, erfolgreichen Golfern oder Leichtathleten, jedoch sind dies meist etablierte Sportler, die eine umfassende Betreuung in allen Lebensbereichen erhalten. Da diese Voraussetzungen nicht für alle Profisportler (vor allem Nachwuchssportler) gelten, können speziell junge Spieler mit wenig Erfahrung von den beschriebenen Präventionsmaßnahmen profitieren. Neben dem Mentaltraining sind sie durch die Ausarbeitungen auch in der Lage, einen Blick hinter die Kulissen des Leistungssports als Wirtschaftsunternehmen zu werfen und einen Eindruck zu erlangen, wie der Druck überhaupt entstanden ist, dem man sich als Spitzensportler Woche für Woche aussetzt. Ist man sich dieser komplexen Verzahnung von Sport, Wirtschaft, Medien und Politik schließlich bewusst, kann man sich anhand der ausführlich beschriebenen Trainingsmethoden besser auf diesen Druck und Ausnahmesituationen vorbereiten, damit man nicht wie viele andere Persönlichkeiten am strapaziösen Geschäft des Spitzensports scheitert.

Das Ergebnis dieser Bachelorarbeit ist, dass man sich durch unterschiedliche Trainingsmethoden präventiv auf den medialen Druck und andere Umstände mental vorbereiten kann, um den kräftezehrenden Bedingungen des Profigeschäfts langfristig standzuhalten, wodurch der zu Anfang formulierten Zielsetzung Genüge getan wurde. Hier gilt es jedoch zu erwähnen, dass Mentaltraining ein sehr komplexer Sachverhalt ist, der in den nächsten Jahren noch intensiver erforscht werden muss, um unterschiedlichen Menschen möglichst individuelle Maßnahmen und Lösungsansätze für bestimmte Probleme bieten zu können.

¹⁶⁹ <http://www.spox.com/de/sport/fussball/themenwoche/trainingsmethodik/Artikel/peter-boltersdorf-mentalcoach-interview-belohnung-frustration.html>, Zugriff am 03.01.2012

Literaturverzeichnis

Beckmann, J./Elbe, A.-M. (2011), Praxis der Sportpsychologie, Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, Balingen: Spitta Verlag

Böhn, A./Seidler, A. (2008), Mediengeschichte, Tübingen: Gunter Narr Verlag

Bösch, F. (2011), Mediengeschichte: Vom asiatischen Buchdruck zum Fernsehen, Frankfurt: Campus Verlag

Deisler, S. (2010), Zurück ins Leben, München: Knauer Verlag

Kahn, O. (2008), Ich. Erfolg kommt von innen, München: Riva Verlag

Knobbe, T. (2000), Spektakel Spitzensport, Der Moloch aus Stars, Rekorden, Doping, Medienwahn, Sponsorenmacht, Siegen: Lit Verlag

Porter, K./Foster, J. (1988), Mentales Training, 2. Auflage, München: Blv Buchverlag

Riedl, L. (2005), Spitzensport und Publikum, Überlegungen zu einer Theorie der Publikumsbildung, Schorndorf: Hofmann-Verlag

Schaffrath, M. (2006), Spitzensport und Sportjournalismus, Empirische Studie zum grundlegenden Verständnis der Beziehungen zwischen zwei Subsystemen und Akteuren, Pulheim: MedienSportVerlag

Internetquellen

Alltagsforschung, Der Werther-Effekt – Warum die Medien bei Selbstmorden sensibel sein müssen, Zugriff am 04.01.2012

<http://www.alltagsforschung.de/der-werther-effekt-warum-die-medien-bei-selbstmorden-sensibel-sein-mussen/>

Biermann, C. (2009), Er hielt sich nicht mehr aus, Zugriff am 08.01.2012

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-67768148.html>

Despeghe, M. (2010), Statt Burnout Nerven aus Stahl entwickeln, Zugriff am 28.12.2011

<http://www.perspektive-mittelstand.de/Mentale-Staerke-Statt-Burnout-Nerven-aus-Stahl-entwickeln/management-wissen/3304.html>

Dupré, D. (2011), Höhenttraining im Leistungssport, Zugriff am 28.11.2011,

http://www.hypoxie.com/tl_files/content_img/Blockseminar/Hoehentraining%20im%20Leistungssport%20Daniel%20%5BKompatibilitaetsmodus%5D.pdf

Esch, F.-R., Massenmedien, Zugriff am 30.11.2011

<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/54945/massenmedien-v4.html>

Fortin, J. (2006), Sport, Zugriff am 28.11.2011,

http://www.telsekop.de/2/_sport_9103,de

Hagn, C. (2005), Das 20. Jahrhundert. Gefährdet und gefährlich: Die Masse, Zugriff am 30.11.2011

<http://www.grin.com/de/e-book/52553/das-20-jahrhundert-gefaehrdet-und-gefaehrlich-die-masse>

Heilfastengesundheit, Autogenes Training - Formeln, Übungen und Anleitung, Zugriff am 30.12.2011

<http://www.heilfastengesundheit.de/autogenestraining.htm>

Honeck, C. (2009), Leistungssport – auch Kampf gegen sich selbst!, Zugriff am 28.11.2011

<http://www.klausschenck.de/ks/downloads/h31christinaleistungssport.pdf>

IFS Dortmund, Grundlegende Informationen zum Medienbegriff, Zugriff am 30.11.2011

<http://miteb.ifs-dortmund.de/medio/ab16/g-info.htm>

Kepplinger, M. (2008), Medienwirkungen, Zugriff am 28.11.2011

<http://www.kepplinger.de/content/medienwirkungen>

Lobenwein, J. (2011), Selbstgesprächregulation, Zugriff am 31.12.2011

<http://www.mental-power.at/psychologe/mentaltraining/selbstgespraechsregulation.html>

Medialexikon, Uses-and-Gratification- Ansatz, Zugriff am 06.12.2011

<http://www.medialine.de/deutsch/wissen/medialexikon.php?snr=5706>

Mediasprut, Systematisierung des Rieplischen Gesetzts, Zugriff am 30.11.2011

<http://www.mediasprut.ru/jour/beitraege/unverdrang/chapter04.htm>

Neumayer, I. (2010), Geschichte des Profisports, Zugriff am 28.12.2011

<http://www.planet->

[wissen.de/sport_freizeit/olympische_spiele/leistungssport/profisport_geschichte.jsp](http://www.planet-wissen.de/sport_freizeit/olympische_spiele/leistungssport/profisport_geschichte.jsp)

Paus-Hasebring, I., Was machen die Menschen mit den Medien? Zugriff am

26.11.2011

<http://www.internet-abc.de/eltern/medienwirkung.php>

Pressemeldungen, Medien – Die Konkurrenz-Situation nimmt zu, Zugriff am

01.12.2011

<http://www.pressemeldungen.at/153626/medien-die-konkurrenz-situation-nimmt-zu/>

Uni Trier (2006), Uses-and-Gratification-Ansatz, Zugriff am 06.12.2011

<http://luhmann.uni-trier.de/index.php?title=Uses-and-Gratifications-Ansatz>

Wenzel, K. (2008), Kodierung - Dekodierung, Zugriff am 30.11.2011

http://www2.leuphana.de/medienkulturwiki/medienkulturwiki2/index.php?title=Kodierung_-_Dekodierung

Wissen Media Verlag, Massenmedien, Zugriff am 30.11.2011

<http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/bildung/index,page=1186848.html>

Wittenburg, O. (2011), Auf dem Trip ihrer Persönlichkeit, Zugriff am 03.01.2012

<http://www.spox.com/de/sport/fussball/themenwoche/trainingsmethodik/Artikel/peter-boltersdorf-mentalcoach-interview-belohnung-frustration.html>

Wolling, J., Publikumsforschung, Zugriff am 06.12.2011

<http://www.wolling.de/veranstaltungen/Publikumsforschung%2005%20Uses%20and%20Gratifications.pdf>

Zeit Online (2010), Enkes Tod löst Werther-Effekt aus, Zugriff am 04.01.2012

<http://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2010-11/enke-selbstmord-werther>

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Datum

Vorname Nachname